

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1

от « 29 » августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 447

от « 30 » августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по народно-характерному танцу «ИСТОКИ»

Авторы (составители): **Калганова Светлана Викторовна**

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **13 - 16 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

В хореографии сливаются воедино эстетическое, двигательное и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Хореография способствует развитию у детей художественного, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического, гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа по народно-характерному танцу «Истоки» художественной направленности базового уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.
- Санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (от 03.07.12);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).

Актуальность программы основана на государственном и родительском заказе.

Государственный заказ:

- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- сохранение, распространение и развитие национальной культуры;
- развитие культуры межэтнических отношений;

Родительский заказ:

- организовать полноценный досуг ребёнка, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- удовлетворить потребность детей в общении друг с другом;
- удовлетворить потребность в самовыражении.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является то, что она разработана для продолжения обучения в хореографическом коллективе «Коломбина». Учащиеся, занимающиеся по данной программе, уже освоили программу по классическому танцу «Я учусь танцевать» и ставят перед собой задачу – освоить народно – характерный танец. Но поскольку программа является самостоятельной, возможен набор желающих в группу первого года обучения по данной программе, т.к. предусмотрены часы по повторению и закреплению материала по Классическому танцу.

Программа рассчитана на детей, разных по уровню умения, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья.

Программа была доработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства Культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Программа «Истоки» предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, моделирования ситуации успеха.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2017 года.

Цель программы – приобщение учащихся к искусству хореографии, развитие их физических способностей, приобретения ими умений и навыков в освоении народного танца.

Задачи:

Воспитательные:

- формирование навыков самообразования и самореализации личности;
- Воспитание дисциплинированности и чувства коллективизма;
- Умение работать в группе и с группой;
- Формирование ответственности за свой труд;
- Приобщение к культуре движений через живое исполнение;
- Приобщение учащихся к культуре и традициям русского танца;

Развивающие:

- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- развитие интереса к танцевальному искусству;
- ознакомление с традициями, костюмами и танцами народов мира;
- содействие развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- укрепление физического здоровья детей.

Обучающие:

- освоить движения русского народного танца;
- ознакомиться с разнообразием русских танцев;
- ознакомиться с характерными движениями других народностей;
- развитие координационных способностей (точность выполнения движений, ориентирование в пространстве, чувство ритма и согласованность движений);
- выявление и коррекция физических качеств учащегося и их развитие;
- приобретение навыков самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Занятия по народно – характерному танцу помогают расширить кругозор учащихся. Научить их бережно относиться к творческому наследию своего народа. А также научиться воспринимать красоту и особенности культуры других народностей своей страны и народов мира.

На сайте коллектива (<http://kolombina.ksdk.ru/>) также даны ссылки для ознакомления с методикой исполнения движений народно-характерного танца, для просмотра лучших постановок по народному танцу, как профессиональных коллективов, так и самодеятельных.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 3 года.

С 2017 года в связи с расширением педагогического состава в программу вводится модуль «Истоки. Народно – сценический танец, мальчишки». Программа рассчитана на 4 года обучения. Возраст обучающихся: 7 – 11 лет.

Разделы модуля:

- Азбука музыкального движения;

- Элементы народно-сценического танца;
- Партерный экзерсис, силовые упражнения;
- Элементы классического танца;
- Постановочная и репетиционная работа.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 13-16 лет.

Наполняемость группы: 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 13-15 человек, 3 год обучения – 10-12 человек.

Режим занятий: 45мин.+ 10мин. (перерыв) + 45 мин. Возможны варианты.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся: групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом (сводные репетиции).

Формы занятий: учебное занятие, репетиция, контрольные и открытые занятия, видеоурок (просмотр видеозаписей), проектная работа, урок – обсуждение, экскурсия.

Принципы обучения:

- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала, а также, начиная со II года обучения, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип прочности обучения, как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности (материал должен быть не только “ пройден”, но и понят, и освоен учащимся).

Методы обучения:

- **Группа репродуктивных методов обучения:** информационно-рецептивный, репродуктивный и метод проблемного изложения.
- **Группа продуктивных методов обучения:** частично-поисковый, исследовательский.

Тип занятия:

- комплексный (изучение, закрепление, совершенствование)

Программа содержит подробное описание материала, который учащиеся должны пройти за каждый год обучения.

Постановочная работа является частью учебного процесса. Она должна соответствовать пройденному материалу и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

Условия реализации программы:

хореографический класс (не менее 80 м², станки, зеркала), фортепиано, гимнастические коврики, ПК, CD-плеер, телевизор с USB портом и диагональю не менее 55 дюймов (130 -150 см.)

Планируемые результаты:

личностные результаты:

- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- умение работать в группе и с группой;
- коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели;
- воспитание чувства ответственности, дружбы, товарищества.

метапредметные результаты:

- участие воспитанников коллектива в конкурсно-фестивальной деятельности, общение со сверстниками из других коллективов;
- умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы;
- способность самостоятельно извлекать и структурировать информацию из различных источников.
- способность активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни;
- умение пользоваться материалами, выложенными на сайте, по всем направлениям своих интересов, выходя за рамки хореографии: (<http://kolombina.ksdk.ru/>);
- пункты меню: «самообразование», «учись КА», «не скучай КА»);
- участие в проектной деятельности.

предметные результаты:

- владение основами народного танца, знание основных правил исполнения движений;
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной деятельности;
- участие в творческой деятельности коллектива;
- умение свободно импровизировать;
- освоение работы с интернет-источниками (материалы по хореографии выложены на сайте коллектива <http://kolombina.ksdk.ru/>, пункты меню: самообразование; учисьКА).

Система оценки результатов освоения программы

Отчет о результатах работы хореографического коллектива планируются в виде ***открытого урока***, как ***класс-концерты*** (открытые показы для всех желающих, на которые приглашаются не только родители и учащиеся младших групп, но и младшие школьники, и их родители), а также как ***концертное выступление***.

На отчётных мероприятиях желателен присутствие представителя ДДЮТ, педагога-хореографа, зам.директора школы по воспитательной работе или педагога школы.

Результаты отчётного мероприятия заносятся в зачётную ведомость.

По окончании программы выдается **сертификат об обучении**.

Для анализа и мониторинга уровня усвоения программы разработаны диагностические карты с различными критериями оценки.

По программе **«Истоки»** и **«Истоки, Модуль, народно-сценический танец. Мальчики»** предусмотрены промежуточные аттестации по годам обучения. По завершении обучения по программе, обучающимся выставляется оценка, которая заносится в зачётную ведомость и выдаётся сертификат об обучении. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, класс-конcertов и отчётных концертв коллектива. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- собеседование;
- опрос;
- контрольный урок;
- открытый урок;
- выступление на концерте, фестивале, конкурсе.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, и при необходимости, внести изменения в рабочую программу. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце учебного года (март – апрель). Итоговая аттестация в форме класс - концерта. В конце учебного года все группы коллектива участвуют в Отчётном концерте без выставления оценок.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Коллектив, занимающийся по данной программе, должен принимать участие в мероприятиях разных уровней – от муниципального, областного до международного.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Программа «Истоки»

Наименование предмета	Количество часов в неделю		
	I год	II год	III год
1. Народно – характерный танец.	4	4	4
2. Постановочная и репетиционная работа.	2	2	2
3. Классический танец.	2	2	2
В С Е Г О:	8	8	8

Наименование предмета	Количество часов в год					
	I год		II год		III год	
	1	2	1	2	1	2
1. Народно – характерный танец.	64	80	64	80	64	80
2. Постановочная и репетиционная работа.	32	40	32	40	32	40
3. Классический танец.	32	40	32	40	32	40
За полугодие:	128	160	128	160	128	160
В С Е Г О:	288	288	288	288	288	288

*Программа «Истоки»,
модуль «Истоки, народно-сценический танец. Мальчики»*

Наименование предмета	Количество часов в неделю			
	I год	II год	III год	IV год
1. Азбука музыкального движения;	½	½		
2. Элементы народно – сценического танца;	1 ½	1 ½	2	2
3. Партерный экзерсис, силовые упражнения;	½	½	½	½
4. Элементы классического танца;	½	½	½	½
5. Постановочная и репетиционная работа.	1	1	1	1
В С Е Г О:	4	4	4	4

Наименование предмета	Количество часов в год							
	I год		II год		III год		IV год	
	1	2	1	2	1	2	1	2
1. Азбука музыкального движения;	8	10	8	10				
2. Элементы народно – сценического танца;	24	30	24	30	32	40	32	40
3. Партерный экзерсис, силовые упражнения;	8	10	8	10	8	10	8	10
4. Элементы классического танца;	8	10	8	10	8	10	8	10
5. Постановочная и репетиционная работа.	16	20	16	20	16	20	16	20
За полугодие:	64	80	64	80	64	80	64	80
В С Е Г О:	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.	144 ч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Программа «Истоки»

I год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец.	72 час		72	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Народно-характерный танец	216			
	Экзерсис у станка.	20 час.	6	14	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	48 час.		48	
	Экзерсис на середине	22 час.	6	16	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	50 час.		50	
3	Постановочная работа	20 час.		20	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	52 час.		52	
5	Класс – концерт	2 часа		2	
6	Беседа " Игорь Моисеев, создание ансамбля танца "	2 час.	2		
Всего		288	14	274	

II год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец.	72 час			Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Народно-характерный танец	216			
	Экзерсис у станка, повторение материала	6		6	
	Экзерсис на середине, повторение материала	6		6	
	Экзерсис у станка.	16 час.	6	10	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	48 час.		48	
	Экзерсис на середине	16 час.	6	10	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	48 час.		48	
3	Постановочная работа	20 час.		20	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	52 час.		52	
5	Класс – концерт	2 часа		2	
6	Беседа " Танцевальный фольклор "	2 часа.	2		
Всего		288	14	274	

III год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Классический танец.	72 час			Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Народно-характерный танец	216			
	Экзерсис у станка, повторение материала	6		6	
	Экзерсис на середине, повторение материала	6		6	
	Экзерсис у станка.	16 час.	6	10	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	48 час.		48	
	Экзерсис на середине	16 час.	6	10	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	48 час.		48	
3	Постановочная работа	20 час.		20	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	52 час.		52	
5	Класс – концерт	2 часа		2	
6	Беседа "Современные направления хореографии "	2 часа.	2		
	Всего	288	14	274	

**Программа «Истоки»,
модуль «Истоки, народно – сценический танец. Мальчики»
I год обучения**

№ п\п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Азбука музыкального движения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Элементы Народно- сценического танца	52			
	Экзерсис у станка.	6	3	3	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	20		20	
	Экзерсис на середине	6	3	3	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	20		20	
3	Постановочная работа	6		6	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	30		30	
5	Партерный экзерсис, силовые упражнения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
6	Элементы классического танца	16	4	12	
7	Открытый урок	2		2	
8	Беседа " Танцующая планета"	2	2		
	Всего	144	20	124	

II год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Азбука музыкального движения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Элементы Народно-сценического танца	52			
	Экзерсис у станка.	6	3	3	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	20		20	
	Экзерсис на середине	6	3	3	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	20		20	
3	Постановочная работа	6		6	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	30		30	
5	Партерный экзерсис, силовые упражнения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
6	Элементы классического танца	16	4	12	
	Открытый урок	2		2	
	Беседа "Танцуют дети"	2	2		
	Всего	144	20	124	

III год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Азбука музыкального движения				Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
2	Элементы Народно-сценического танца	70			
	Экзерсис у станка.	10	6	4	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	24		24	
	Экзерсис на середине	9	6	3	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	26		26	
3	Постановочная работа	6		6	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	30		30	
5	Партерный экзерсис, силовые упражнения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
6	Элементы классического танца	18	6	14	
	Открытый урок	2		2	
	Беседа "Коллективы народного танца"	1	1		
	Всего	144	21	123	

IV год обучения

№ п\п	Разделы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Азбука музыкального движения				
2	Элементы Народно-сценического танца	70			Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
	Экзерсис у станка.	10	6	4	
	Экзерсис у станка, закрепление материала.	24		24	
	Экзерсис на середине	9	6	3	
	Экзерсис на середине, закрепление материала.	26		26	
3	Постановочная работа	6		6	Концерты Конкурсы Фестивали разных уровней
4	Репетиционная работа	30		30	
5	Партерный экзерсис, силовые упражнения	18	4	14	Открытый урок Зачётный урок Опрос Диагностика
6	Элементы классического танца	18	6	14	
	Открытый урок	2		2	
	Беседа "Танцевальные проекты"	1	1		
	Всего	144	21	123	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Программа «ИСТОКИ» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

1. Экзерсис у станка, закрепление материала:
 - *Открытие руки в русском характере.*
 - *Переход из позиции в позицию через каблук.*
 - *Demi и Gr. Plie по I, II, III, V, VI поз.(выворотных и невыворотных)*
 - *B.t. С переводом ноги на каблук,*
 - *B.t. С переводом ноги на каблук с demi plie*
 - *Подготовка к b.t. с выносом ноги на каблук*
 - *Подготовка к верёвочке.*
 - *Rond de jambe par terre*
 - *Верёвочка.*
 - *Pas tortue одинарное*
 - *B.developpes в венгерском характере, с ударом пятки опорн. ноги*
 - *b.t. с подъемом пятки опорной ноги*

- *Gr.battements* с увеличением размаха.
2. Экзерсис на середине, закрепление материала:
 - *Руки в русском характере.*
 - *Руки в венгерском характере.*
 - *Одинарные удары стопой.*
 - *Одинарная дробь.*
 - *Одинарная с продвижением*
 - *Перескоки.*
 - *Тройной притоп*
 - *Двойные удары стопой.*
 - *Удары каблуком. Удары пяткой.*
 - *Одинарный ключ.*
 - *Двойная дробь.*
 - *Комбинации из простейших дробных движений.*
 - *Переменный шаг на всей стопе.*
 - *Боковой ход (припадание)*
 - *Народный шаркающий ход.*
 - *Веровочка.*
 - *Веровочка с выносом ноги на каблук.*
 - *Руки в испанском характере*
 3. Партерный экзерсис.
Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.
 4. Постановочная работа.
Постановка двух танцев на пройденном материале.
 5. Репетиционная работа. *Работа по отработке танцевального номера.*
 6. Открытый урок.
Контрольное занятие промежуточной аттестации, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.
 7. Беседа " Игорь Моисеев, создание ансамбля танца"
 8. Совместная проектная деятельность педагога и учащихся.
 9. Пополнение материалов сайта.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Дальнейшее усовершенствование техники танца. Знакомство с особенностями стиля и характера русских, польских, испанских танцев. Несложные танцевальные комбинации и этюды на пройденном материале.

К пройденным ранее упражнениям добавляются:

1. Экзерсис у станка.
 - *Battement tendu* с поворотом бедра,
 - *Flic – flacs*
 - *Выстукивания в испанском характере, простые.*
 - *Pas tortue* двойное

- Упражнение на выстукивание.
 - Характерный *rond de jambe* с поворотом стопы опорной ноги
 - *Rond de pied* с поворотом стопы опорной ноги
 - *Battement fondu* на целой стопе и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
 - *Battement developpe* с двумя ударами пятки опорной ноги.
 - *Grand battement jete* с *coupe-tombe*.
2. Экзерсис на середине.
 - Этюд в испанском характере.
 - Этюд в русском лирическом характере.
 - *Шаг developpes* в венгерском характере.
 - Вербочка в венгерском характере.
 - Этюд в венгерском характере.
 - комбинация на вращения
 - вращения по диагонали
 3. Элементы польского танца
 - Основной ход мазурки (*pas couru*).
 - *Balancée* в мазурке (тенжски бег).
 4. Партерный экзерсис.
Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.
 5. Постановочная работа.
Постановка двух танцев на пройденном материале.
Возможна работа с соло, дуэтами и малыми группами
 6. Репетиционная работа. Работа по отработке танцевальных номеров.
 7. Открытый урок.
Контрольное занятие промежуточной аттестации, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.
 8. Беседа " Танцевальный фольклор"
 9. Совместная проектная деятельность педагога и учащихся.
 10. Пополнение материалов сайта.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Экзерсис выполняется в более быстром темпе и сложных комбинациях с добавлением следующих упражнений:

1. Экзерсис у станка:
 - Flic-flac*:
 - со скачком;
 - с *tombee*.
 - Выстукивающие движения
 - Дробь, обратная дробь.
 - Pas tortue*
 - с подъёмом на полупальцы
 - с прыжком на опорной ноге;

Подготовка к «верёвочке» со скачком.

«Верёвочка» - обратная.

✓ *комбинации в различных характерах*

2. Экзерсис на середине.

- *комбинации на дроби*
- *Синкопированный ритм. Комбинация*
- *Подготовки к вертушкам и вертушки*
- *Руки в восточном характере.*
- *Этюд в восточном характере*
- *Этюд в испанском характере.*
- *Этюд в русском характере, 2-х, 3-х частный*
- *Элементы венгерского танца.*
 - *Основной ход для медленной части.*
 - *Основной ход для быстрой части.*
 - *Остановка с ударом в ладоши.*
 - *«Верёвочка» на месте и продвижением назад.*
 - *«Голубец» с продвижением в сторону.*
 - *«Ключ».*
 - *Ход с выбрасыванием ноги вперед с ординарным ударом*
- *Этюд в венгерском характере*

3. Партерный экзерсис.

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

4. Постановочная работа.

Постановка двух танцев на пройденном материале.

5. Возможна работа с соло, дуэтами и малыми группами

6. Репетиционная работа. *Работа по отработке танцевальных номеров.*

7. Класс – концерт.

*Контрольное занятие **итоговой** аттестации, показ достижений учащихся, диагностика усвоения программного материала.*

8. Беседа "Современные направления хореографии "

9. Совместная проектная деятельность педагога и учащихся.

10. Пополнение материалов сайта.

11. Вручение СЕРТИФИКАТОВ об окончании программы «Истоки»

Модуль «Истоки, народно – сценический танец. Мальчики»

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Содержание модуля **«Истоки, народно – сценический танец. Мальчики»** опирается на содержание программы по народному танцу Карпенкова А.Б. (коллектив «Фейерверк»).

Содержание разделов программы:

- Азбука музыкального движения;
- Элементы народно – сценического танца;
- Партерный экзерсис, силовые упражнения;
- Элементы классического танца;
- Постановочная и репетиционная работа.

1 год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория:

- *Мелодия и движения.*
- *Темп (быстро, медленно, умеренно)*
- *Музыкальные размеры 4/4, 3/4, 2/4.*
- *Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.*
- *Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие*
- *Логика поворотов вправо и влево.*
- *Соотнесение пространственных построений с музыкой.*
- *Такт и затакт.*

Практические занятия, Движения на координацию:

- *Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.*
- *Повороты на месте (строевые),*
- *Продвижение на углах, с прыжком (вправо и влево).*
- *Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно;*
- *Продвижение по кругу (внешнему и внутреннему),*
- *Звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре шеренги).*
- *Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой.*

2. Элементы народно – сценического танца:

Теория:

- *Принципы исполнения простых притопов.*
- *Принципы исполнения простых присядок мальчиков.*

Практические:

- *Раскрытие рук в русском характере.*
- *Простые притопы.*
- *Простые перескоки.*
- *Перескоки с ударом каблука.*
- *Притопы с ударом каблуком.*
- *Простые хлопушки у мальчиков. Удары по голенищу сапога. Удары по бедру.*
- *Подготовка к «гусачку».*

3. Партерный экзерсис, силовые упражнения.

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

– *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*

- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- Упражнения на исправление осанки.

4. Элементы классического танца

Экзерсис у станка и на середине:

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой).
- Позиции ног – 1,2
- Постановка рук – подготовительная, 1,2,3, позиции (на середине).
- Батман тандю изучаются лицом к станку по 1,2 позициям, вначале в сторону.
- Демиплие изучается лицом к станку по 1,2 позициям.
- Батман релеве лян на 45 изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.
- повороты на двух ногах по 6-й позиции, по 1/4 круга

5. Постановочная и репетиционная работа.

1 танцевальный сюжетный номер.

За первый год обучения учащийся должен научиться выполнять все движения партерного экзерсиса с максимально амплитудой. Отжиматься от скамейки не менее 10 раз, от пола - не менее 5 раз. Выполнять упражнения на пресс не менее 15 раз. Овладеть правильным раскрытием и закрыванием рук в русском характере. Четко и правильно выполнять комбинации. Исполнять бег, подскоки, галоп ритмично, музыкально (без основных правил) По возможности участвовать в концертной деятельности коллектива.

2 год обучения

1. Азбука музыкального движения.

Теория:

- Повторение материала

Практические занятия, Движения на координацию:

- Повторение материала
- Работа по методике Ваганесовой (движения на координацию, работа по колонкам)

2. Элементы народно – сценического танца:

- *Руки в русском характере.*
- *Боковой ход.*
- *Присядки: "Мячик" по VI, I позициям.*
- *Одинарные и двойные удары стопой*
- *Простые хлопушки. Круговые удары по бедру и голени.*
- *Русский ход с ударом каблука.*
- *Комбинация № 1, в русском характере.*
- *Комбинация № 2.*
- *Русский ход т. "Сударушка".*

3. Партерный экзерсис, силовые упражнения.

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

- *Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела*
- *Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,*
- *Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.*
- *Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.*
- *Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов*
- *Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*
- *Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага*
- *Упражнения на исправление осанки.*

4. Элементы классического танца

Экзерсис у станка и на середине:

- *Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, со второго полугодия – держась за станок одной рукой).*
- *Позиции ног – 3поз.*
- *Батман тандю вперед и назад.*
- *Демиплие изучается лицом к станку по 3 позиции.*
- *Батман релеве лян на 45 вперед и назад.*
- *повороты на двух ногах по 6-й позиции, по 1/2 круга*

5. Постановочная и репетиционная работа.

1 танцевальный сюжетный номер.

На II году обучения уделяется больше времени учебным упражнениям на середине зала. Усложняется ритмический рисунок комбинаций. Комбинации становятся более разнообразными по движениям, более танцевальными.

За II год обучения учащиеся должны научиться тянуть колено и стопу. Точно выполнять движения экзерсиса на середине. Подскоки, бег, галоп

выполнять по всем правилам (с вытянутым подъемом, высоким коленом, высоким прыжком). Отжиматься от пола не менее 10 раз, Упражнения на пресс выполнять не менее 20 раз. На слух запоминать ритм, уметь воспроизвести (прохлопать). Свободно исполнять комбинации. Участвовать в концертной деятельности коллектива.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ИСТОКИ»

№	Раздел тема	Форма занятий	методы	Комплекс средств обучения
1	<i>Классический танец</i> а. Экзерсис б. Самообразование с. Презентация (беседа)	Групповые учебные занятия Дистанционное обучение	<i>Группа репродуктивных методов обучения:</i> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<i>Базарова Н., Мей В. Азбука Классического танца. – Л.: Искусство, 1983. Страниц: 207</i> <i>Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1960, стр. 158</i> http://www.balletmusic-books.narod.ru/Vaganova/Vaganova002.htm# <i>Классический танец. Программа 1–3 класс. – СПб.: Изд-во АРБ, 1998</i> <i>Методические пособия ЛГИК 1983-88г</i> http://plie.ru/?vpath=/azbuka/ http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете <i>. Все ссылки по Материалам для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения выложены на сайте коллектива. http://kolombina.ksdk.ru/</i>
2	<i>Народно – сценический танец.</i>	Групповое и индивидуальное учебные занятия Дистанционное обучение	<i>Группа репродуктивных методов обучения:</i> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<i>А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочаров. Основы характерного танца. СПб.: Издательство «Лань», 2007.</i> <i>Л.Богаткова. «Танцы для детей» 1995 г.</i> <i>Т. Ткаченко «Работа с танцевальным коллективом» Москва. Искусство. 1958г.</i> <i>Видео материалы для самостоятельного просмотра</i> https://www.youtube.com/watch?v=mriKmjC1Mk https://www.youtube.com/watch?v=GOfxUrU-ebw https://www.youtube.com/watch?v=fF6qtpk95wQ
3	<i>Постановочная и репетиционная работа</i>	Групповое и индивидуальное учебные занятия Репетиция Дистанционное	<i>Группа репродуктивных методов обучения:</i> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. 	<i>Методические пособия ЛГИК 1983 – 1988гг.</i> <i>Материалы сайтов интернета,</i> <i>МО по хореографии</i> <i>Семинары по хореографии</i> <i>Курсы повышения квалификации</i> <i>Все ссылки по Материалам для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения выложены на сайте коллектива. http://kolombina.ksdk.ru/</i>

		обучение	<p><i>Группа продуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • частично-поисковый • исследовательский 	
4	<i>Азбука музыкального движения</i>	<p>Групповое и индивидуальное учебные занятия</p> <p>игра</p>	<p><i>Группа репродуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • информационно-рецептивный, • Репродуктивный, • метод проблемного изложения. <p><i>Группа продуктивных методов обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • частично-поисковый исследовательский 	<p>Барышникова Т. <i>Азбука хореографии.</i> http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003 Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии.</p> <p>«<i>Детские подвижные игры</i>» Москва. «Просвещение» 1995г.; «<i>Развитие физических способностей у детей</i>». Ярославль. «Академия развития» 1997г.</p>
5	<i>Партнерный экзерсис</i>	<p>Групповые учебные занятия</p> <p>игра</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Репродуктивный 	<p>Барышникова Т. <i>Азбука хореографии.</i> http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003 Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии.</p>

Список использованной литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука Классического танца. – Л.: Искусство, 1983– 207 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис Пресс, 2001, – 266 с.
3. Богаткова Л. Танцы для детей. – М., 1995.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1960. – 158 с.
5. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2002. – 205 с.
6. Детские подвижные игры. – М.: Просвещение. – 1995.
7. Жорницкая М. Я. Танцы народов Севера. – М.: Сов. Россия, 1988. – 128 с.
8. Захаров В. Радуга русского танца. – М.: Сов. Россия, 1986, 122 с.
9. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб.: Издательство «Лань» – 2007.
10. Методические пособия ЛГИК, 1983 – 1987.
11. Развитие физических способностей у детей. – Ярославль: «Академия развития». – 1997.
12. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986. – 195 с.
13. Смирнов И.В. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. – М.: Искусство, 1979, – 92 с.
14. Ткаченко Т. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975. – 350 с.
15. Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом. – М.: Искусство. – 1958.

Интернет – источники:

1. Азбука балета
<http://plie.ru/?vpath=/azbuka/>
<http://plie.ru/?vpath=/teach/>
<http://plie.ru/?vpath=/mclass/>
http://ru.wikipedia.org/wiki/Терминология_в_балете
2. Подвижные игры
<https://azbyka.ru/deti/podvizhny-e-igry-s-detmi-mladshego-doshkol-nogo-vozrasta-timofeeva>
http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
<http://sundekor.ru/uchebnyj-material/2-kurs/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlia-mladshikh-doshkolnikov/>

Все ссылки по Материалам для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения выложены на сайте коллектива.
<http://kolombina.ksdk.ru/>

Оценка по критериям:

1. **Ритмичность:** оценивается от 1 до 5 баллов по результатам Музыкально – ритмической части (прохлопывание ритмического рисунка, прыжки и шаги на координацию)

- ❖ **1 балл** – учащийся может хлопать в ритм музыки, но не может прохлопать заданный ритмический рисунок, не слушает музыку, прыгает и шагает под свой внутренний счёт;
- ❖ **2 балла** – учащийся может хлопать в ритм музыки, прохлопывает различные ритмы, но не может уложить их на музыку, не справляется с прыжками под определённый счёт (не слышит начало и конец музыкальной фразы);
- ❖ **3 балла** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, но прыгает и шагает под свой внутренний счёт;
- ❖ **4 балла** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, без ошибок исполняет комбинации прыжков на координацию, но затрудняется с шагами и подскоками;
- ❖ **5 баллов** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, без ошибок исполняет комбинации прыжков на координацию, правильно (в ритм музыки) исполняет все шаги, бег, подскоки.

2. **Артистичность:** оценивается от 1 до 5 баллов по заданиям на импровизацию, поведению в играх, возможно по постановочной работе.

- ❖ **1 балл** – учащийся бежит по залу не пытаясь создать образ;
- ❖ **2 балла** – учащийся пытается реалистично изобразить животных;
- ❖ **3 балла** – учащийся с удовольствием играет, но под музыку двигается скованно, не проявляя эмоций;
- ❖ **4 балла** – учащийся может импровизировать в классе, но стесняется на сцене или при взрослых (на открытом уроке);
- ❖ **5 баллов** – учащийся может импровизировать, чувствуя образ музыки – грустная, весёлая, солнечная, волшебная. Либо создавать образы ветра, снежинок, листочков, деревьев, птичек и т.д.

3. **Физическое развитие**

- **Подтянутость корпуса:** оценивается от 1 до 5 баллов общая подтянутость корпуса, прямая спина в положении стоя и сидя, ровные плечи, подтянутый живот и ягодичные мышцы.

- ❖ **1 балл** – учащийся не старается поддерживать подтянутый корпус;
- ❖ **2 балла** – учащийся старается, но не может проконтролировать подтянутость корпуса во время движения;
- ❖ **3 балла** – учащийся сохраняет подтянутость корпуса во время исполнения заданного движения, но, расслабляясь и сидя, горбится, теряя подтянутую осанку;
- ❖ **4 балла** – учащийся сохраняет подтянутость корпуса на протяжении всего урока;
- ❖ **5 баллов** – учащийся сохраняет подтянутую осанку на протяжении всего урока, а так же за пределами класса.

- **Правильность рук:** оценивается от 1 до 5 баллов правильные положения рук на поясе и раскрытие рук в русском характере.
 - ❖ **1 балл** – учащийся не может удержать правильное положение рук на поясе;
 - ❖ **2 балла** – учащийся с трудом удерживает правильное положение рук на поясе;
 - ❖ **3 балла** – учащийся знает и правильно выполняет положение рук на поясе, но не верно выполняет раскрытие рук во II поз. (провисают локти)
 - ❖ **4 балла** – учащийся знает и правильно выполняет положение рук на поясе, но затрудняется с раскрытием рук во II поз.
 - ❖ **5 баллов** – учащийся знает и правильно выполняет все заданные положения рук.

- **Гибкость:** оценивается от 1 до 5 баллов в положении «корзиночка» (лёжа на животе, достать носочками до головы)
 - ❖ **1 балл** – учащийся в положении «корзиночка» не может достать носочками до головы (10 – 20 см);
 - ❖ **2 балла** – учащийся в положении «корзиночка» не может достать носочками до головы (5 – 10 см);
 - ❖ **3 балла** – учащийся в положении «корзиночка» с трудом достаёт носочками до головы;
 - ❖ **4 балла** – учащийся в положении «корзиночка» достаёт носочками до головы;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся в положении «корзиночка» свободно достаёт носочками до лба, глаз и больше.

- **Натянутасть ног:** оценивается от 0 до 5 баллов способность поддерживать натянутасть ног в позициях стоя и сидя на полу.
 - ❖ 0 баллов – начальный уровень, учащийся не знает понятия «натянутасть ног»
 - ❖ **1 балл** – учащийся не старается сохранить натянутасть ног стоя и во время движения;
 - ❖ **2 балла** – учащийся старается, но не может проконтролировать натянутасть ног стоя и во время движения;
 - ❖ **3 балла** – учащийся сохраняет натянутасть ног стоя, но теряет натянутасть во время исполнения заданного движения;
 - ❖ **4 балла** – учащийся сохраняет натянутасть ног стоя и может, при напоминании другому учащемуся, проконтролировать натянутасть своих ног;
 - ❖ **5 баллов** – для учащегося сохранение натянутасти ног является потребностью.

- **Выворотасть ног:** оценивается от 2 до 5 баллов развёрнутасть ног в положении «бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, положение «пятка к пятке», колени развёрнуты и стараются прижаться к полу)
 - ❖ **2 балла** – учащийся в положении «бабочка» не может положить колени на пол (10 – 20 см до пола)
 - ❖ **3 балла** – учащийся в положении «бабочка» не может положить колени на пол (5 – 10 см до пола)
 - ❖ **4 балла** – учащийся в положении «бабочка» может пружинным движением (машем крыльями) колени на пол (3 – 5 см до пола)
 - ❖ **5 баллов** – учащийся в положении «бабочка» свободно может положить и удержать колени на полу.

- **Свобода использования терминологии:** от 0 до 5 баллов оценивается, насколько учащийся ориентируется в названиях движений и может использовать классическую терминологию.
 - ❖ **0 баллов** – начальный уровень: учащийся не знает названия движений, т.к. никогда их не слышал;
 - ❖ **1 балл** – учащийся не знает названия движений, т.к. не запоминает их;
 - ❖ **2 балла** – учащийся частично помнит названия движений, но с трудом соотносит их с самими движениями (не ориентируется в том, какое название соответствует данному движению);
 - ❖ **3 балла** – учащийся знает названия движений, но, при показе педагогом, с трудом вспоминает его название;
 - ❖ **4 балла** – учащийся знает названия движений, легко соотносит названия с движениями, но затрудняется в восприятии комбинации на слух (необходим показ педагога);
 - ❖ **5 баллов** – учащийся свободно, на слух, воспринимает задание педагога, и может самостоятельно показать, заданную словами, комбинацию.

2. Уровень практической подготовки.

- **Качество выполнения комбинаций экзерсиса у станка:** от 1 до 5 баллов оценивается методическая грамотность исполнения движений, знание порядка комбинаций, точность координации движений (хода руки, поворота головы и т.д.)
 - ❖ **1 балл** – учащийся безграмотно выполняет движения экзерсиса у станка, не помнит порядка комбинаций;
 - ❖ **2 балла** – учащийся не все движения экзерсиса у станка выполняет методически грамотно, путается в порядке комбинаций,
 - ❖ **3 балла** – учащийся не все движения экзерсиса у станка выполняет методически грамотно, но не путается в порядке комбинаций,
 - ❖ **4 балла** – учащийся методически грамотно выполняет экзерсис у станка, не путается в порядке комбинаций, но движения выглядят тяжело, есть ошибки в положении руки или головы;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся методически грамотно выполняет экзерсис у станка, не путается в порядке комбинаций, исполняет движения легко и танцевально.
- **Качество выполнения комбинаций экзерсиса на середине:** от 1 до 5 баллов оценивается методическая грамотность исполнения движений, знание порядка комбинаций, точность координации движений, правильность больших и малых поз, arlomb. Красота и грация в исполнении движений.
 - ❖ **1 балл** – учащийся безграмотно выполняет движения экзерсиса на середине, не помнит порядка комбинаций;
 - ❖ **2 балла** – учащийся не все движения экзерсиса на середине выполняет методически грамотно, путается в порядке комбинаций,

- ❖ **3 балла** – учащийся не все движения экзерсиса на середине выполняет методически грамотно, но не путается в порядке комбинаций,
 - ❖ **4 балла** – учащийся методически грамотно выполняет экзерсис на середине, не путается в порядке комбинаций, но есть ошибки в положении руки или головы;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся методически грамотно выполняет экзерсис на середине, не путается в порядке комбинаций, исполняет движения легко и танцевально.
- **Качество выполнения комбинаций *Allegro*:** от 1 до 5 баллов оценивается методическая грамотность исполнения движений, знание порядка комбинаций, точность координации движений, высота прыжка, ширина исполнения движений.
 - ❖ **1 балл** – учащийся безграмотно выполняет прыжковые движения (двойное *plie*, пятки не ставятся на пол, руки не держат позицию, не правильно переходят из позиции в позицию, нет затяжки в ногах), не помнит порядка комбинаций;
 - ❖ **2 балла** – учащийся не все движения части ***Allegro*** выполняет методически грамотно, путается в порядке комбинаций,
 - ❖ **3 балла** – учащийся не все движения части ***Allegro*** выполняет методически грамотно, но не путается в порядке комбинаций,
 - ❖ **4 балла** – учащийся методически грамотно выполняет движения части ***Allegro***, не путается в порядке комбинаций, но есть ошибки в положении руки или головы;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся методически грамотно выполняет движения части ***Allegro***, не путается в порядке комбинаций, исполняет движения легко и танцевально.
 - **Танцевальный шаг:** от 1 до 5 баллов оценивается способность учащегося удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону». (5 баллов – 90° и выше).
 - ❖ **1 балл** – учащийся не может правильно удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону» даже на 45°;
 - ❖ **2 балла** – учащийся может правильно удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону» на 45°;
 - ❖ **3 балла** – учащийся не может удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону» на 90°
 - ❖ **4 балла** – учащийся может правильно удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону» на 90°;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся может правильно удерживать ногу в воздухе, в положении «в сторону» на 90° и выше.

3. Уровень достижений.

- **Творческое отношение к выполнению практических заданий:** от 1 до 5 баллов оценивается способность учащегося относиться к движениям экзерсиса не как к упражнениям, а как к танцевальным движениям – важно каждое движение, каждый жест. Оценивается исполнение заданий на импровизацию, способность применить полученные знания и умения в своих маленьких, но творческих работах. Оценивается отношение к проектным заданиям, участие в организации мероприятий внутри коллектива.

- ❖ **1 балл** – учащийся не чувствует музыку, к экзерсису относится небрежно, не может использовать проученные движения для создания импровизации и не может придумать свои;
 - ❖ **2 балла** – учащийся смело импровизирует, но движения не соответствуют темпу музыки, её образу;
 - ❖ **3 балла** – учащийся с трудом придумывает комбинации в заданиях на импровизацию, берёт комбинации из танцевальных номеров, которые не всегда укладываются в музыку, но переделать их не может. Активно участвует в мероприятиях коллектива и школы;
 - ❖ **4 балла** – учащийся музыкально выполняет все движения, участвует в заданиях на импровизацию, использует проученные движения, принимает участие в творческой деятельности коллектива;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся выполняет все движения с душой, слышит и чувствует мелодию, с удовольствием участвует в заданиях на импровизацию, использует проученные движения и придумывает свои. Всегда готов принять участие в мероприятиях внутри коллектива и школы, активно высказывает свои мысли и предложения.
- **Культура организации своей практической деятельности:** от 1 до 5 баллов оценивается ответственное отношение к посещению занятий, аккуратный внешний вид, отношение к учебному процессу как к неотъемлемой части танцевальной деятельности, без которой невозможен результат – выход на сцену, работа на уроке с максимальной отдачей.
 - ❖ **1 балл** – учащийся часто забывает форму, не причёсан (волосы должны быть заколоты в кичку!), не может сложить свою одежду в раздевалке, может опоздать или пропустить занятие без уважительной причины;
 - ❖ **2 балла** – учащийся всегда в форме, но не может удержать внимание до конца урока, часто отвлекается, отвлекает других учащихся, не аккуратен с костюмами, может забыть о репетиции или мероприятии;
 - ❖ **3 балла** – учащийся часто забывает форму, но на уроке внимателен, аккуратно относится к костюму, но может забыть детали костюма, не самостоятелен (собирает мама), может пропустить уроки, но придёт в постановочный день;
 - ❖ **4 балла** – учащийся всегда в форме, внимателен на уроке, самостоятелен, но ленится и работает не в полную силу;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся всегда в форме, внимателен на уроке, работает весь урок с полной отдачей, аккуратен с костюмами, не пропускает учебных занятий.

Особенности психофизиологического развития учащихся 13 – 16 лет

Основой основ изучения хореографического искусства является народный танец с его веками выверенной методикой и культурой народа. Народный танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право и левостороннее движение развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой систем, повышая тем самым жизненную активность организма учащегося.

Физическое развитие подростков характеризуется большой интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания.

Однако физическое развитие происходит непропорционально: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Внешне это проявляется в том, что у подростков руки и ноги кажутся несколько удлиненными, а движения их отличаются угловатостью и некоторой неуклюжестью.

Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Подростки отличаются большой подвижностью. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки нередко приводят к физическим травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации практической деятельности подростков.

Поступление же в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса, то подъем, то упадок работоспособности и энергии, а также сопровождается чередованием то хорошего настроения, то ухода во внутренние переживания, то жизнерадостности, то пассивности. В периоды понижения настроения и упадка энергии у подростков может появляться раздражительность, равнодушное отношение к учению, они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи.

Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов учения.

Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их.

Систематические занятия оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей в детском и подростковом возрасте.

Благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-10 годам. Увеличение силы связано с ростом мышечной массы, увеличением толщины мышечных волокон, нарастанием в них запасов углеводов, белков, богатых энергией соединений, интенсивности биохимических реакций, происходящих в мышце, улучшением нервной регуляции.

Развитие силы происходит неравномерно.

В возрасте 8-11 лет сила нарастает интенсивно, в 11-13 лет происходит замедление темпов прироста силы, в связи с периодом полового созревания. С 14-15 лет опять наблюдается значительный прирост силы, и к 18-20-летнему возрасту сила достигает максимальных значений. Это периоды высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям.

Статические усилия сопровождаются у школьников 7-10 лет быстрым развитием утомления. Как абсолютная, так и относительная сила у юных спортсменов увеличивается под воздействием двух факторов: естественно-возрастных изменений организма и повышения спортивной квалификации.

Наиболее эффективной при развитии двигательных качеств является комплексная тренировка, т.е. когда в отдельных занятиях используются упражнения на быстроту, силу и выносливость.

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.



Искренне,
В.А. Баранова
30.08.2019

Данному документу пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Лист 2