

Темур Любовь
Владимировна

Подписан: Темур Любовь Владимировна
DN: C=RU, S=Челябинская область, L=Миасс, T=Директор, O="Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования "Дом детского
творчества "Юность" имени академика В.П.
Макеева", CN=Темур Любовь Владимировна, SN=Темур,
E=tdt_oslov@mail.ru, G=Темур Любовь Владимировна, SN=Темур,
Описание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.06.21 08:11:41+0500
Foxit Reader Версия: 10.1.0

Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева)»

Принята на заседании
Методического совета
«28» мая 2024 г.
Протокол № 9

Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ «Юность»
им. В.П. Макеева» Темур Л.В.
«28» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Ритмопластика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: по сертификату

Авторы- составители:
Завьялова Оксана Валерьевна,
Саблукова Людмила Ивановна,
педагоги дополнительного образования
высшей квалификационной категории



Художественная направленность
Хореографическая деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа «РИТМОПЛАСТИКА»

Программа разработана:
Редакция программы:

2024 г.



Цель программы

формирование начальной хореографической подготовки и развития творческих способностей обучающихся посредством ритмики и танца



Для детей 8-9 лет



1 год обучения



Занятия –
2 раза в неделю по 2 часа

1 год обучения – 144 часа в год



Краткая аннотация программы

Программа направлена на приобщение обучающихся к искусству танца, укреплению физического и эмоционального развития детей.

Ритмопластика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, вырабатывает у них ловкость движений, концентрацию внимания, уверенную лёгкую походку, правильную осанку. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения.

Требования к здоровью: требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий хореографией



Планируемые результаты

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Двигаться в соответствии с характером музыки.
- Вовремя начать и закончить движение с началом и концом музыкальной фразы;
- Координировать, запоминать последовательность ритмопластических этюдов и танцев.
- Проявлять артистические способности, создавать образ.
- Проявлять любознательность, трудолюбие, концентрацию внимания, самостоятельность.

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Правильные положения и позиции рук и ног.
- Порядок построения и перестроения рисунков на занятии.
- Навыки коллективной работы.
- Навыки концертной деятельности.
- Комплекс ритмопластических этюдов и танцев.

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Отличительные особенности программы. Новизна	3
Педагогическая целесообразность	3
1.2. Цель и задачи программы	3
Адресат программы	4
Особенности организации образовательного процесса	4
1.3. Планируемые результаты	4
Учебный план	5
Содержание учебного плана	5
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный план	8
2.2. Методическое обеспечение программы	8
2.3. Формы контроля и аттестации	8
2.4. Зачетные требования	9
2.5. Условия реализации программы	10
Материально-техническое обеспечение	10
2.6. Список литературы	11
Приложения	
№1 Нормативно-правовая база	12
№2 Календарный учебный график	
№3 Оценочные материалы	19
№4 Адаптированный план работы для детей с ОВЗ	21
№5 Дистанционный модуль	24
№6 План воспитательной работы	25
№7 Летний модуль	26
Методические материалы по программе	
Теоретические задания к дистанционному модулю	27
Методические материалы к адаптированному плану	30
Ритмика как подготовка освоения классического танца	32

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» базового уровня имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

В качестве методологической основы были выбраны методика по ритмике педагога-хореографа А. Уфимцевой (руководитель лаборатории танца «Джамп» г. Калининград) [8], [9], методическое пособие по классическому танцу В. С. Костровицкой (артистка и выдающийся педагог в Ленинградском хореографическом училище) [7].

Актуальность программы заключается в раскрытии творческих способностей, чувства самовыражения через приобщение с детского возраста к ритмопластике, к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное, в сохранении и укреплении здоровья обучающегося. Программа обеспечивает преемственность и разновозрастное сотрудничество между обучающимися, формируя творческий микроклимат в коллективе, взаимопонимание детей, родителей и педагога.

Отличительные особенности программы. Новизна.

Является гибкость и универсальность системы работы: чередование освоения комплекса хореографических дисциплин, таких, как ритм и танец, партерная гимнастика и базовые упражнения классического танца, дают представление о танцевальном искусстве, истории танца, музыки, тем самым, расширяя детский кругозор.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия укрепляют физическое и эмоциональное развитие детей, закладывается основа методики систематической подготовки начинающих танцоров. В программу входят различные ритмопластические и танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, но и расширить его художественный кругозор.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование хореографической подготовки и творческое самовыражение обучающихся посредством ритмопластики и классического танца.

Задачи

Образовательные:

- формировать и совершенствовать музыкально-ритмические навыки;
- формировать координацию движений в продвижении и динамике;
- формировать навыки правильной постановки корпуса;
- научить основам классического танца

Развивающие:

- способствовать развитию артистических способностей и эмоциональной раскрепощенности учащихся;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию чувства ритма и музыкального слуха;
- способствовать развитию моторики и пластики;

Воспитательные:

- воспитывать любознательность и учебно-познавательный интерес к учебному материалу;
- прививать необходимые для занятий качества: концентрация внимания, трудолюбие,

- дисциплинированность и самостоятельность;
- совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, навыками ознакомительного уровня подготовки и санитарно – гигиеническими требованиями к нагрузке ребёнка. Возраст учащихся по программе 8-9 лет, количество детей в группе 15 человек. Запись производится на основании заявления от родителей и медицинской справки от врача.

Организация образовательного процесса.

Форма обучения: очная.

Особое требование: для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

Объем программы: 144 часа в год.

Срок освоения программы: 1 год.

Уровень освоения программы: базовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа реализуется в соответствии с сертификатом.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Обучающиеся будут уметь вовремя начать и закончить движение с началом и концом музыкальной фразы, знать комплекс ритмопластических этюдов и танцев;
- выполнять построения и перестроения на занятии;
- уметь координировать движение с музыкой, держать правильную осанку;
- знать и принимать правильные положения рук и ног.

Метапредметные результаты:

- будут принимать и сохранять учебную задачу;
- проявлять артистические способности, эмоциональную свободу и раскрепощенность в танцевальном творчестве;
- адекватно принимать оценку педагогов;
- осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.

Личностные результаты:

- будут проявлять любознательность и учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- проявлять такие личностные качества как: концентрация внимания, трудолюбие, дисциплинированность и самостоятельность;
- проявлять интерес к физическому развитию и совершенствованию тела;
- проявлять умение работать в коллективе, уважительное отношение к педагогам и друг к другу.

Содержание программы

1.4. Учебный план

№	Раздел	Общее количество учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Партерная гимнастика				
2.1	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	12	1	11	Выполнение упражнений
2.2.	Упражнения на укрепление мышц спины	12	1	11	Выполнение упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы рук	12	1	11	Выполнение упражнений
2.4	Упражнения на силу ног	12	1	11	
2.5	Упражнения на растяжку	16	1	15	Выполнение упражнений
3	Классический танец				
3.1	Упражнения на постановку корпуса	12	1	11	
3.2	Позиции рук и ног	10	2	8	
3.3	Экзерсис у станка	19	2	17	
4	Ритмопластика	15	1	14	Открытое занятие
5	Постановочная работа	20	3	17	Показательные выступления
6	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего часов	144	15	129	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория:

Техника безопасности при нахождении в танцевальном классе, правила поведения во время занятий и нахождения в учреждении.

Практика:

Разогрев, освоение и отработка пробных движений. Техника безопасности. Инструктаж на случай чрезвычайной ситуации. Правила поведения в ДДТ «Юность», ПДД.

1. Партерная гимнастика

1.1 Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата

Теория:

Правила исполнения каждого движения на развитие опорно-двигательного аппарата.

Практика:

Упражнения: «самолёттик», рывки соединёнными в замок над головой руками, «длинная кошечка», запрокидывание согнутых ног назад коленями к плечам, лёжа на спине, закидывание прямых ног за голову, лёжа на спине, закидывание раздвинутых врозь ног с сокращёнными стопами за голову с упором подушечек на пол, руки подпирают спину на локтях.

1.2 Упражнения на укрепление мышц спины

Теория:

Правила исполнения каждого движения. Основные ошибки при их исполнении и способы их коррекции.

Практика:

Упражнения: «качалка калачиком» с выходом на корточки; перекаты на спине с вытянутыми ногами за голову и возвращение на корточки, «стойка на лопатках», простые наклоны вниз, стоя по VI позиции с твёрдо натянутыми коленями, наклоны, сидя на полу к вытянутым ногам, держась руками за щиколотки, «дощечка» вперёд, сидя в положении «по-турецки», «кораблик», «ласточка», подъём корпуса наверх, лёжа на животе с вытянутыми ногами, перегибы спиной назад стоя на коленях, «коробочка», различные «мостики» (лёжа с пола, с колен, с ног стоя) на середине зала, проучивание «мостиков» у станка, «тюльпан».

1.3 Упражнения на развитие силы рук

Теория:

Правила исполнения каждого движения на развитие силы рук.

Практика:

Упражнения: поднятие и опускание плеч, круговое вращение, стоя по I полувыворотной позиции ног, рывки руками в разных вариантах (согнутыми в локтях руками; вытянутыми, удерживая кисти рук в кулачках), сжатие - разжатие пальцев в кулачок, «когти», «веер», разнообразные «волны» руками, «лодочки» кистями, «змейка», «вёсла», «ножницы», выкручивания в локтях, отжимания на полу.

1.4 Упражнения на силу ног

Теория:

Правила исполнения каждого движения на развитие силы ног.

Практика:

Упражнения: вытягивание и сокращение стоп, вращение стоп в одну и другую стороны, сжатие и разжатие пальцев ног, удерживая сокращённые стопы, лицом к станку-подготовка к «battment tendu» вперёд, перекаты стопы по VI позиции через подушку за пальцы и обратно, battment tendu по VI позиции вперёд, releve по VI позиции, упражнения на растягивание «ахила», Demi plié по VI позиции, plié-releve по VI позиции, бег (стопы фиксируются на sur le cou de pied условном), марш (стопы фиксируются в положении passe), трамплинные прыжки по VI позиции, трамплинные прыжки, прыжки по VI позиции, «врозь-вместе» ногами, с поджатыми ногами, на одной ноге, из стороны в сторону и вперёд-назад, прыжки в повороте на 90, 180 и 360 градусов, «разножка» лицом к станку и т.д.

1.5 Упражнения на растяжку

Теория:

Правила исполнения каждого движения на растягивание ног. Основные ошибки при их исполнении и способы их коррекции.

Практика:

Упражнения: позы «по-турецки», растягивание пахов по широкой II позиции, растяжки пахов сидя на одном колене, проучивание поперечного шпагата с упором на ладони, затем на локти, наклоны вперёд, сидя на полу с широко раздвинутыми ногами в стороны, «воздушный» шпагат, лёжа на спине. Постепенно растяжки переносятся к станку: приседания по широкой II

позиции коленями в стороны, тазом подкачиваясь к полу между пяток (лицом к станку), приседания в этом же положении то на одну, то на другую ногу, «поперечный» шпагат, держась руками за станок, растягивание в позе у станка, стоя на одной ноге, вторая нога согнута и упирается стопой в станок, предыдущая поза с вытянутой вперёд ногой - наклоны прогнутой спиной к этой ноге, держась руками за станок, растяжка, держась рукой за пятку - то присгибая, то вытягивая удерживаемую ногу, махи вперёд, лёжа на спине, махи в сторону, лёжа на боку, махи, сидя с хлопком под ногой, махи назад, стоя на четвереньках; затем поднимание в медленном темпе натянутой ноги назад.

3. Классический танец

3.1 Упражнения на постановку корпуса

Теория:

Правила исполнения каждого движения на постановку корпуса.

Практика:

Упражнения: «Качалка», вращение тазом, «кошечка», позы «по-турецки», «борцовские мостики», «плавание», «уголок», «присюды», «самолётик», рывки соединёнными в замок над головой руками, «длинная кошечка», лёжа на спине броски прямых ног назад, и др.

3.2 Позиции рук и ног

Теория:

Правила исполнения позиций рук и ног, открытие позиций рук, а также смена позиций.

Практика:

Упражнения: «preparation», расположение пальцев руки в позициях, взмахи руками: Проучивание подготовительной, I, II и III позиций рук. Постепенное проучивание I, II, III, IV прямых и выворотных позиций ног.

3.3 Экзерсис у станка

Теория:

Терминология и правила исполнения движений у станка.

Практика:

1. Demi plie в I, II, III позициях
2. Battements tendus:
 - a) из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - b) с demi-plies в I позиции;
 - c) passe par terre— проведение ноги вперед и назад через I позицию.
3. Battements tendus jetes:
 - a) из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - b) с demi-plies в I позицию;
 - c) с piques в сторону, вперед, назад;
4. Rond de jambe par terre:
 - a) понятие направлений en dehors et en dedans.
 - b) Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
5. Battements fondus:
 - a) проучивание положение ноги sur le cou-de-pied;
 - b) отдельное проучивание Battements fondus.
7. Battements frappes носком в пол.
8. Battements releveslents на 90°с I позиции.
9. Grand battements jetes в сторону, вперед, назад из I позиции.
10. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).
11. Releves на полупальцы в I, II и III позициях, с вытянутых ног и с demi-plies.

4 Ритмопластика

Теория:

Взаимосвязь музыки и движения, методика исполнения танцевальных движений под музыкальное исполнение.

Практика:

Детские этюды и танцы: «Марш-разминка», «Джаз-разминка», «У-А», «Бананамама», «Робот Бронислав», и другие.

5 Постановочная работа

Теория:

Работа над рисунком танца, сюжетом и названием.

Практика:

Работа над танцевальной лексикой, синхронностью и эмоциональностью исполнения танцевальных номеров.

6 Итоговое занятие

Практика:

Демонстрация репертуара проходит в виде отчетного концерта коллектива.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
<i>Начало учебного года</i>	1 сентября
<i>Окончание учебного года</i>	31 мая
<i>Продолжительность освоения программы</i>	36 недель (144 часа в год)
<i>Продолжительность освоения Летнего модуля</i>	4 недели (16 часов)
<i>Текущий контроль</i>	В течении всего года, по разделам программы
<i>Аттестация по итогам освоения программы</i>	В период с 15 апреля- 15 мая

2.2. Методическое обеспечение общеразвивающей программы

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- ✓ Технология развивающего обучения;
- ✓ Технология коллективной творческой деятельности;
- ✓ Технология личностно-ориентированное обучение;
- ✓ Технология игровой деятельности;
- ✓ Здоровьесберегающая технология.

Ведущими методами обучения учащихся являются:

- ✓ Практический показ (наглядная демонстрация отдельных частей и всего движения).
- ✓ Словесный (объяснение методики исполнения движения, анализ, беседа, пояснение).
- ✓ Ассоциативно-образный (поиск новых замыслов и сюжетов через образы).

Методы обучения и воспитания:

- ✓ Метод рефлексии.
- ✓ Метод наглядный (демонстрация иллюстраций, видеоматериала, посещение концертов и

спектаклей).

- ✓ Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные задания.
- ✓ Метод оценивания своего исполнения и других учащихся.

Формы организации деятельности на занятиях:

- ✓ Фронтальная
- ✓ Групповая
- ✓ Индивидуально-групповая

2.3. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
<i>Текущий</i>	Выполнение упражнений, показательное выступление,	В течении года
<i>Аттестация</i>	Отчетный концерт	Апрель-май

2.4. Зачетные требования

Зачетные требования текущего контроля

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
1. Партерная гимнастика 2. Ритмопластика 3. Классический танец	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений

Оценочные материалы

Карты диагностики текущего контроля

	ФИ обучающегося	Партерная гимнастика	Классический танец	Ритмопластика	Средний балл
1					
2					
3					

Зачетные требования аттестации

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
<i>предметные результаты</i>		
1.Уровень исполнения музыкально-ритмических упражнений. 2. Уровень правильного перестроения и ориентация в пространстве. 3. Уровень теоретических знаний классического танца.	Высокий уровень (3 балла)	Освоил весь объем знаний, овладел всеми практическими знаниями и умениями
	Средний уровень (2 балла)	Освоил более ½ объема знаний, выполнение практической части с незначительными ошибками

4. Уровень практических знаний классического танца.	Низкий уровень (1 балл)	Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, неточное выполнение упражнений
<i>метапредметные результаты</i>		
1.Уровень проявления артистических способностей, эмоциональной раскрепощенности 2.Уровень развития координации 3.Уровень развития ритма и музыкального слуха 4.Уровень развития пластики	Высокий уровень (3 балла)	Овладел всеми практическими знаниями и умениями: проявляет артистические способности на занятиях, координацию в движениях, ритмичен и пластичен.
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение практической части не всегда в полной мере, больше по настроению, координация, ритм и пластика проявляется частично.
	Низкий уровень (1 балл)	Закрепощен на занятиях, плохо развита координация и пластика движений, редко исполняет музыкально и ритмично.
<i>личностные результаты</i>		
1.Уровень учебно-познавательного интереса к учебному материалу 2.Уровень концентрации внимания, трудолюбия и самостоятельности 3.Уровень коммуникативных умений и навыков.	Высокий уровень (3 балла)	Проявляет интерес к учебному материалу, повторяет материал дома, устойчивое внимание на занятиях, проявляет трудолюбие и самостоятельность, взаимодействует в коллективе и с педагогами.
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет интерес к учебному материалу, но не повторяет материал дома, не всегда устойчивое внимание на занятиях, проявляет трудолюбие по настроению, самостоятелен, взаимодействует в коллективе и с педагогами.
	Низкий уровень (1 балл)	Слабо проявляет интерес к учебному материалу, нет концентрации внимания на занятиях, слабо взаимодействует в коллективе и с педагогами.
<i>творческие достижения</i>		
1.Участие в мероприятиях, концертах, конкурсах	Высокий уровень (16 баллов и выше)	Проявляет активность в обучении, артистичен на выступлениях, участвует в концертной и конкурсной деятельности.
	Средний уровень (6-15 баллов)	Проявляет активность в обучении, участвует в концертной деятельности.
	Низкий уровень (0-5 балла)	Начальная подготовка.

Оценочные материалы для аттестации обучающихся
(высокий, средний, низкий уровень)

№	<i>Предметные результаты</i>					<i>Метапредметные результаты</i>				<i>Личностные результаты</i>				<i>Достижения</i>	<i>Итоговые баллы</i>
	ФИ обучающегося	Уровень исполнения музыкально-	Уровень правильного переноса на	Уровень исполнения движений с	Средний балл	Уровень проявления артистических способностей	Уровень развития координации	Уровень развития ритма	Средний балл	Уровень учебно-познавательного	Уровень концентрации внимания,	Уровень коммуникативных умений и	Средний балл	Участие в мероприятиях, конкурсах	
1															
2															

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

- ✓ Класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие).
- ✓ Музыкальный инструмент (фортепиано).
- ✓ Магнитофон с колонками.
- ✓ Коврики для занятий на полу.
- ✓ Ноты.
- ✓ Флешкарта для занятий и концертной деятельности.
- ✓ Сценические костюмы.

Кадровое обеспечение:

- ✓ Педагоги дополнительного образования, реализующие программу.
- ✓ Концертмейстер для музыкального обеспечения образовательного процесса.

Форма для занятий:

- ✓ Специальный костюм: гимнастический купальник и длинные лосины черного цвета, белые носки и сетка для волос.
- ✓ Обувь: балетные тапочки.

2.6. Список литературы для педагога:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В.П. Мей. – Ленинград: Искусство, 1983. – 207 с.

2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии: науч-популярная литература - Хореография / Т.К. Барышникова – Москва: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262 с.
3. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие / И.Э. Бриске. - Челябинск, 2013. - 180 с.
4. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец / учеб. пособие / Л.Д. Ивлева. - Челябинск, 1996. - 105 с.
5. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца: учеб. Пособие / В.С. Костровицкая. - Санкт-Петербург, 2009. - 319 с.
6. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В.Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006. - 253 с.
7. Пуртова, Т.В. Учить детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – Москва: Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 254 с.
8. Ротчев, Е.В. Ритмика и танец: ДООП в области хореографического искусства / Е.В. Ротчев; – Москва, 2011. - 15 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии: метод. указания и помощь обучающимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.К. Барышникова. – Санкт-Петербург: РЕСПЕКС: ЛЮКСИ, 1996. – 252 с.
2. Добротворская, К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна / К.А. Добротворская. - Санкт-Петербург: гос. ин-т театра, муз. и кинематограф. им. Н. К. Черкасова, 1992. - 17 с.
3. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В.Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006. - 253 с.

Интернет-ресурсы

1. Балетная гимнастика Бориса Князева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q>, <https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA>, <https://www.youtube.com/watch?v=NXXK4eNjMesA>
2. Постановка детского танца. Мастер-класс Анны Уфимцевой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://лепка.рф/video/exYW_ltvU1s/Постановка-детского-танца-Мастер-класс-Анны-Уфимцевой.html
3. Подготовка к вращениям [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=NXXK4eNjMesA>, <https://www.youtube.com/watch?v=NXXK4eNjMesA>.

Список музыкальных сборников для концертмейстера

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: учеб. пособие / А.И. Буренина. – Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 1: учеб. пособие / Т.Ф. Коренева. - Москва: Владос, 2001. – 112 с.
3. Коренева, Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 2: учеб. пособие / Т.Ф. Коренева. Москва: Владос, 2001. – 104 с.
4. Ревская, Н.Е. Музыкальное оформление урока классического танца: учеб. пособие / Н.Е. Ревская. - Санкт-Петербург: Союз художников, 2010. - 89 с.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью" (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарный учебный график

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№ п/п	Сроки	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие	2	Знакомство с коллективом. Техника безопасности, разогрев, пробные движения.	
2		Учебно-практическое	2	Изучение поклона. Упражнения партерной гимнастики.	
3		Учебно-практическое	2	Упражнения для улучшения эластичности гибкости шеи (№9-10), движение вращение тазом, «кошечка».	
4		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения для улучшения подвижности плеча и предплечья (№3-10), движение позы «по-турецки» (приложение 4).	
5		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения для улучшения подвижности плеча и предплечья (№11-16) движения «борцовские мостики» (приложение 4)	Практическое задание
6		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (№12-15), движения «плавание», «уголок».	
7		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (№16-17), движения «присюды» (приложение 4).	
8		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата. Partehr: упражнения на гибкость коленных суставов (№32-35), упражнение «самолётик» (приложение 4).	Выполнение упражнений
9		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на гибкость коленных суставов (№35-37), Упражнение «рывки».	
10		Учебно-практическое	2	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава (№36-38), движение «длинная кошечка».	
11		Учебно-практическое	2	Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава (№39-40), запрокидывание согнутых ног назад (приложение 4).	Выполнение упражнений
12		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (№1,2), закидывание прямых ног за голову.	
13		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на подвижность голеностопного суставов (№40-42), закидывание ног за голову с сокращёнными стопами (приложение 4).	

14		Учебно-практическое	2	Упражнения на укрепление мышц спины. Partehr: упражнения на укрепление мышц спины(№58-59), упражнение «качалка калачиком» (приложение 4).	
15		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц спины (№60-61), перекаты на спине с вытянутыми ногами за голову, «стойка на лопатках».	
16		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц спины (№62-63), простые наклоны вниз стоя, сидя.	
17		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц спины (№64-65), упражнения «дощечка», «кораблик».	Выполнение упражнений
18		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц спины (№65-66), подъём корпуса вверх, «коробочка».	Выполнение упражнений
19		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на укрепление мышц спины (№58-66), движения «мостики», «тюльпан» (приложение 4).	
20		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие силы рук. Упражнения на подвижность лучезапястных суставов (№17-18), поднятие и опускание плеч, круговые вращения.	Выполнение упражнений
21		Учебно-практическое	2	Упражнения на подвижность лучезапястных суставов (№19-20), рывки руками в разных вариантах.	
22		Учебно-практическое	2	Упражнения на подвижность лучезапястных суставов (№21-22), сжатие - разжатие пальцев в кулачок, «когти», «веер», «волны» (приложение 4).	Выполнение упражнений
23		Учебно-практическое	2	Упражнения на подвижность лучезапястных суставов (№23-24), «лодочки» кистями, «змейка»,	
24		Учебно-практическое	2	Упражнения на подвижность лучезапястных суставов(№25-26), «вёсла», «ножницы», выкручивания в локтях(приложение 4).	Выполнение упражнений
25		Учебно-практическое	2	Упражнения на подвижность лучезапястных суставов (№17-26), отжимания на полу.	
26		Учебно-практическое	2	Упражнения на силу ног. Partehr: упражнения подвижность тазобедренных суставов (№26-30), работа стоп сидя.	
27		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения подвижность тазобедренных суставов (№31-32), перекаты стоп.	
28		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения подвижность тазобедренных суставов (№32-34) , движение battment tendu.	Выполнение упражнений
29		Учебно-практическое	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов(№30-34), движение releve.	

30		Учебно-практическое	2	Прыжки со скакалкой (на 2 ногах, со сменой ног по позициям), Demi plié по VI позиции, plié - releve по VI позиции.	Выполнение упражнений
31		Учебно-практическое	2	Прыжки со скакалкой (на 2 ногах, на одной ноге с высоко поднятыми ногами, «мячик»), бег (стопы фиксируются на sou de pied).	
32		Учебно-практическое	2	Прыжки со скакалкой (на 2 ногах, на одной ноге с высоко поднятыми ногами, «мячик»), марш.	
33		Учебно-практическое	2	Прыжки лицом к палке (на 2 ногах, со сменой ног по позициям, на одной ноге), трамплинные прыжки.	Выполнение упражнений
34		Практическое	2	Повторение пройденного материала	
35		Практическое	2	Упражнения. Показ.	Открытое занятие
36		Практическое	2	Повторение пройденного материала	
37		Организационное занятие	2	Повторный инструктаж. Упражнения на растяжку. Упражнения на развитие выворотности (№51-52), позы «по-турецки» (приложение 4).	
38		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на развитие выворотности (№53-55), растягивание пахов.	
39		Учебно-практическое	2	Partehr: упражнения на развитие выворотности (№56-57), проучивание поперечного шпагата.	Выполнение упражнений
40		Учебно-практическое	2	Упражнения на формирование танцевального шага (№42-43), «воздушный» шпагат (приложение 4).	
41		Учебно-практическое	2	Упражнения на формирование танцевального шага (№44-45), растяжка у станка - приседания по широкой П.	
42		Учебно-практическое	2	Позиции рук и ног. Постановка рук. Изучение подготовительного положения рук и 1 позиции.	Выполнение упражнений
43		Учебно-практическое	2	Постановка рук. Изучение позиций рук. Упражнение «preparation». Прыжки на середине зала (с высоко поджатыми ногами, «разножка»)	
44		Учебно-практическое	2	Постановка ног, изучение I, II позиций ног. Прыжки лицом к палке (Petit temps leve souté, Grand temps leve souté по 1, 2, 5 позициям)	
45		Учебно-практическое	2	Постановка ног. Изучение III, IV позиции ног. Прыжки лицом к палке (Pas echappe во 2 позицию).	Выполнение упражнений

46		Учебно-практическое	2	Позиции рук и ног. Прыжки на середине зала (на 2 ногах, со сменой ног по позициям, на одной ноге).	
47		Учебно-практическое	2	Терминология и правила исполнения классических движений у станка.	Выполнение упражнений
48		Учебно-практическое	2	Классический танец: Demi plie в I, II, III позициях Прыжки на середине зала (Petit temps leve soute, Grand temps leve soute по 1, 2, 5 позициям).	
49		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements tendus: из I позиции в сторону, вперед, назад; Прыжки на середине зала (Pas echange во 2 позицию).	
50		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements tendus с demi-plies в I позиции; Прыжки на середине зала (Pas echange во 2 позицию).	
51		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements tendus с passe par terre— проведение ноги вперед и назад через I позицию. Прыжки по точкам класса на 1/4 вправо и влево	Выполнение упражнений
52		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements tendus jetes из I позиции в сторону, вперед, назад; Прыжки по точкам класса на 1/4, 1/2 вправо и влево	
53		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements tendus jetes с demi-plies в I позицию.	
54		Учебно-практическое	2	Классический танец: Rond de jambe par terre: понятие направлений en dehors et en dedans.	
55		Учебно-практическое	2	Классический танец: Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	
56		Учебно-практическое	2	Классический танец: проучивание положение ноги sur le cou-de-pied.	
57		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements fondus. И Battements frappes носком в пол.	
58		Учебно-практическое	2	Классический танец: Battements releves lents на 90° с 1 позиции.	
59		Учебно-практическое	2	Классический танец: Grand battements jetes в сторону, вперед, назад из 1 позиции. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	

60		Учебно-практическое	2	Классический танец: Releves на полупальцы в I, II и III позициях, с вытянутых ног и с demi-plies.	Выполнение упражнений
61		Учебно-практическое	2	Ритмопластика. Разучивание танцев: «Марш-разминка», «Джаз разминка».	
62		Учебно-практическое	2	Ритмопластика: закрепление ритмических разминок.	
63		Учебно-практическое	2	Разучивание танца: «У-А».	
64		Учебно-практическое	2	Повторение: «Марш-разминка», «Джаз-разминка», «У-А».	
65		Учебно-практическое	2	Разучивание танца «Банана мама».	
66		Учебно-практическое	2	Разучивание танца «Робот Бронислав».	
67		Учебно-практическое	2	Повторение танцев ритмопластики.	Открытое занятие
68		Учебно-практическая	2	Постановочная работа. Работа над рисунком в танце.	
69		Практическое	2	Работа над сюжетом в танце.	
70		Учебно-практическое	2	Работа над синхронностью в танце. Упражнение «малый» и «большой мостик».	
71		Учебно-практическое	2	Работа над танцем. Отработка комбинаций.	
72		Практическая	2	Итоговое занятие	Отчетный концерт
Итого 144 часа					

АДАПТИРОВАННЫЙ ПЛАН работы для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Категория обучающихся – обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Танцевальная деятельность для слабослышащих детей позволит развить не только координационные способности учащихся, чувство ритма, такта, пластичность движений, но и будет способствовать их творческому самовыражению и самопознанию.

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха.

Зрительное восприятие для обучающихся с нарушением слуха является главным источником получения представлений об окружающем мире.

Компенсация отсутствующего слухового контроля обучающихся с нарушениями слуха, может совершаться за счет увеличения роли зрительного восприятия: невербальная речь: мимика, жесты доминирует в процессе обучения слабослышащих обучающихся.

Обращение к кинестетическому каналу восприятия обеспечивает развитие кинестетического контроля за качеством движений у обучающихся с нарушениями слуха.

Развитие тактильно-вибрационного и двигательного восприятий обучающихся с нарушениями слуха помогает развитию устойчивости процессов восприятия, внимания, памяти.

Использование формы наставничества «ученик-ученик» создает условия для успешной результативности образовательной деятельности обучающихся с нарушениями слуха.

Цель: создание условий для формирования творческих способностей детей с ОВЗ через включение их в танцевальную деятельность.

Задачи:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память, наличие ограничений.
2. Способствовать формированию комфортной обстановки в танцевальных группах через музыкальные танцевальные игры.
3. Включить детей в творческую деятельность.
4. Способствовать приобретению положительного социального опыта в процессе танцевальных занятий и творческой деятельности детей.

Планируемые результаты:

предметные:

- ✓ знание и соблюдение техники безопасности на занятиях;
- ✓ знание понятий «линия», «колонна», «диагональ», «круг»;
- ✓ знание основных позиций рук и ног;
- ✓ формирование основ физической подготовки;

метапредметные:

- ✓ формирование чувства ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- ✓ формирование простейших хореографических навыков;
- ✓ развитие эмоциональной сферы;

личностные:

- ✓ приобретение положительного социального опыта в процессе танцевальных занятий и творческой деятельности;
- ✓ самореализация;
- ✓ повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.

Дополнительное образование не предполагает проведение аттестационных мероприятий для детей с ОВЗ.

Учебный план

№	Раздел	Общее количество учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Упражнения на постановку корпуса	12	1	11	Выполнение упражнений
3	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	12	1	11	
4	Упражнения на укрепление мышц спины	12	1	11	
5	Упражнения на развитие силы рук	12	-	12	
6	Упражнения на силу ног	16	-	16	
7	Упражнения на растяжку	16	-	16	
8	Позиции рук и ног	10	1	9	
9	Игровые технологии	10	1	9	
10	Постановочная работа	40	5	35	
11	Итоговое занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	Всего часов	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОГО УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие:

Теория: знакомство с коллективом. Техника безопасности. Правила поведения в ДДТ «Юность».

2. Упражнения на постановку корпуса:

Теория: объяснение правил исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: «Качалка», вращение тазом, «кошечка», позы «по-турецки».

3. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата:

Теория: правила исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: «самолётик», рывки соединёнными в замок над головой руками, «длинная кошечка», запрокидывание согнутых ног назад коленями к плечам, лёжа на спине, закидывание прямых ног за голову, лёжа на спине.

4. Упражнения на укрепление мышц спины:

Теория: правила исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: «качалка калачиком» с выходом на корточки; простые наклоны вниз, стоя по VI позиции с твёрдо натянутыми коленями, наклоны, сидя на полу к вытянутым ногам, держась руками за щиколотки, «дощечка» вперёд, сидя в положении «по-турецки», «кораблик», «ласточка».

5. Упражнения на развитие силы рук:

Теория: правила исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: поднятие и опускание плеч, круговое вращение, стоя по I полувыворотной позиции ног, рывки руками в разных вариантах (согнутыми в локтях руками; вытянутыми, удерживая кисти рук в кулачках), сжатие - разжатие пальцев в кулачок, «когти», «веер», разнообразные «волны» руками, «лодочки» кистями, «змейка», «вёсла», «ножницы».

6. Упражнения на силу ног:

Теория: правила исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: вытягивание и сокращение стоп, вращение стоп в одну и другую стороны, сжатие и разжатие пальцев ног, удерживая сокращённые стопы, лицом к станку-подготовка к «battment tendu» вперёд, перекаты стопы по VI позиции через подушку за пальцы и обратно, battment tendu по VI позиции вперёд, releve по VI позиции, упражнения на растягивание «ахила», Demi plié по VI позиции, plié-releve по VI позиции, бег (стопы фиксируются на sur le cou de pied условно), марш (стопы фиксируются в положении passe), трамплинные прыжки по VI позиции, трамплинные прыжки, прыжки по VI позиции, «врозь-вместе» ногами, с поджатыми ногами, на одной ноге, из стороны в сторону и вперёд-назад.

7. Упражнения на растяжку:

Теория: правила исполнения упражнений.

Практика:

Упражнения: позы «по-турецки», растягивание пахов по широкой II позиции, проучивание поперечного шпагата с упором на ладони, наклоны вперёд, сидя на полу с широко раздвинутыми ногами в стороны, «воздушный» шпагат, лёжа на спине, махи вперёд, лёжа на спине, махи в сторону, лёжа на боку, махи, сидя с хлопком под ногой, махи назад, стоя на четвереньках.

8. Позиции рук и ног:

Теория: правила исполнения упражнений на постановку рук

Практика:

Упражнения «rèparation», расположение пальцев руки в позициях, взмахи руками: маленькие-до положения «rèparation»; средние -до уровня плеча; большие - над головой. Проучивание I, II, III позиций рук, I, II, III, IV прямых и выворотных позиций ног.

9. Игровые технологии:

Теория: правила исполнения игры.

Практика: комплекс игровых упражнений к адаптированному плану в приложении № 5.

10. Постановочная работа:

Теория: Работа над рисунком танца, танцевальной лексикой.

Практика:

Работа над танцевальными композициями.

11. Итоговое занятие:

Итоговое, заключительное занятие проходит в виде отчетного концерта для родителей.

Дистанционный модуль

Для обеспечения непрерывности образовательного процесса могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Цель: поддержание интереса обучающегося к хореографическому искусству, его физической и двигательной активности посредством дистанционных образовательных технологий.

Задачи:

- укреплять мотивацию обучающихся к хореографическому искусству;
- способствовать развитию самостоятельной работы;
- развивать навыки импровизации;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

Режим занятия:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые) через онлайн-платформу Zoom, посредством социальных сетей обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «Российская электронная школа», телеканал [Мособртв](#), «Яндекс.Учебник» «Учи.ру», [НАУЧИМ.РФ](#) (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий:

[learningapps.org](#) (шаблон для разработки упражнений и игр)

[Wordwall](#) <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)

Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

Дистанционный учебный план

п/п	Тема	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки на используемые онлайн-материалы (видео, аудио, инструкции, сборники работ)
1	Упражнения для балетной осанки и гибкости спины	Занятие по видео материалу	vk	Фотоотчет	https://www.youtube.com/watch?v=p5rYKJfXJCI https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s
2	Опросник по теме «Терминология танцевальных движений»	Теоретическое задание	Занятие в программе LearningApps.org	Фото ответов. Тестирование	Тест https://learningapps.org/9618350

3	Занятие партерной гимнастикой, работа над стопами	Занятие по видео материалу	vk	Фотоотчет	https://www.youtube.com/watch?v=FpAQen26OnU
4	Ответить вопросы по хореографии	Теоретическое задание	vk	Фото ответов	
5	Опросник по теме «Классический танец», вариант 1	Теоретическое задание	Занятие в программе LearningApps.org	Фото ответов. Тестирование	Тест https://learningapps.org/9535334
6	Опросник по теме «Классический танец», вариант 2	Теоретическое задание	Занятие в программе LearningApps.org	Фото ответов. Тестирование	Тест https://learningapps.org/9535780
7	Опросник по теме «Классический танец», вариант 3	Теоретическое задание	Занятие в программе LearningApps.org	Фото ответов. Тестирование	Тест https://learningapps.org/9615221
8	Просмотр либретто балетов, фотографий в маленькой балетной энциклопедии	Теоретическое задание	vk	Обсуждение	http://www.ballet.classical.ru/photo.html
9	Методика классического танца. Учебный фильм	Учебно-практическое задание	vk	Обсуждение	https://www.youtube.com/watch?v=rWbCdc2Hrt0&t=6s

Приложение №5

План воспитательной работы

План составлен на основе «Примерного календарного плана воспитательной работы» Министерства просвещения РФ <https://docs.edu.gov.ru/document/id/3953>

План воспитательной работы составлен в соответствии с:

- ❖ Особенности дополнительной общеобразовательной программы
- ❖ Целевыми установками Учреждения
- ❖ Социокультурными условиями региона
- ❖ Особенности коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

- ❖ Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей
- ❖ Организация ценностно-смыслового развития обучающихся
- ❖ Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества

**Направленность
воспитательной работы**

Целевое назначение

- | | | |
|-----|--------------------------------|---|
| I | Объединение обучающихся | -сплочение и создание дружественной атмосферы объединения |
| II | Работа с родителями | -выстраивание взаимодействия с родителями;
-укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей |
| III | Воспитательная среда | -воспитание основ гражданской идентичности; |

- IV **Профессиональное самоопределение обучающихся**
- приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
 - формирование интереса к труду, интереса к занятию дополнительным образованием;
 - формирование потребности в познавательной деятельности;
 - формирование навыка адаптации к условиям современной жизни
- V **Профилактическая работа**
- формирование нравственных ценностей, навыка противостоять негативному воздействию социума;
 - воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
I	Объединение обучающихся	Праздник «Посвящение в танцоры» Международный день танца. Посещение театра. Отчетный концерт коллектива	Декабрь Май Апрель
II	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Открытое занятие с мастер классом «Грим и танцевальная прическа»	Сентябрь Декабрь
III	Воспитательная среда	Мероприятия, посвященные календарю народных праздников Праздник «Масленица» Празднование Нового года (мастер-классы, игры, анимация, дискотека) Акция/квиз ко Дню Победы» Мероприятия, посвященные Дню защиты детей	Январь Март Декабрь Май Июнь
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	Посещение открытых уроков по хореографии в Миасском колледже искусства и культуры. Мастер классы выпускников коллектива.	Ноябрь/Декабрь/ Май Октябрь/Февраль
V	Профилактическая работа	Основы безопасности жизнедеятельности. Техника безопасности (ПДД, «Осторожно гололед», пожарная безопасность, «Что мы знаем о клеще? Меры защиты себя», «Памятка поведения на водоемах», «Правила поведения в условиях лета с целью жизнеобеспечения обучающихся», «Памятка лесной пожар – это опасно!», «Электробезопасность»	В течении года

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ

Теоретические задания к дистанционному модулю

Вам предстоит ответить на вопросы, выделив правильное слово!

1. Обувь балерины?

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

2. Международный день танца?

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

3. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Терпсихора.

4. Что означает en face?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

5. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

6. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

7. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

8. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

9. «Фруктовый» танец всех моряков:

- а) мандарин;
- б) персик;
- в) яблочко.

10. Пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны:

- а) первая позиция
- б) вторая позиция
- в) третья позиция

11. Сколько позиций ног в классическом танце?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

12. Главный театр в России?

- а) Мариинский;
- б) Малый;
- в) Большой.

Викторина по детскому балету «Дюймовочка»

1. Откуда появилась на свет крошечная девочка?
2. Какого цвета платице было на Дюймовочке?
3. Каких героев из сказки вы узнали в детском балете?
4. Чьё исполнение вам особенно понравилось?
5. С кем Дюймовочка танцевала в последней сцене?
6. Кем вы себя видите в этом балете?
7. Сфотографируйтесь в этом образе!
8. Закончите это стихотворение:

Все герои спектакля на сцене танцуют –
Не поют, не играют и не рисуют...
Прекраснее спектакля в театре нет,
А называется он просто ...

Викторина по детскому балету «Щелкунчик»

Вопрос 1

Композитор, написавший музыку к балету Щелкунчик

- а) Михаил Иванович Глинка
- б) Николай Андреевич Римский-Корсаков
- в) Петр Ильич Чайковский

Вопрос 2

Сказка какого писателя легла в основу балета?

- а) Шарль Перро
- б) Эрнст Теодор Амадей Гофман
- в) Ганс Христиан Андерсен

Вопрос 3

Сколько актов в балете Щелкунчик? В каком акте происходят основные события?

- а) Два акта. Основные события происходят во втором акте
- б) Два акта. Основные события происходят в первом акте
- в) Один акт. Основные события происходят в первом акте

Вопрос 4

Какие танцы входят в балет?

- А) Какао
- б) Кофе

- в) Чай
- г) Кисель
- д) Шоколад
- е) Компот

Вопрос 5

Как звали правительницу в волшебном городе Конфитюренбурге?

- а) Шоко-фея
- б) Фея Конфитюр
- в) Фея Драже
- г) Сахарная Фея

Викторина по детскому балету «Чиполлино»

1. Человек, который сочиняет танцы?
2. Подруга мальчика-луковки?
3. Кто возглавлял погоню за Чиполлино?
4. Как зовут мальчика-луковку?
5. Писатель, автор сказки про Чиполлино?
6. Какой композитор написал музыку к балету "Чиполлино"?
7. Человек, который сочиняет музыку?
8. Как называется словесное описание балета?
9. Как называется большой танцевальный спектакль?

Комплекс танцевально – игровых упражнений к адаптированному плану

Игра «Зеркальный танец»:

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д. По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Игра «Цепочка»

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Игра «Переправа»

Цель: Осознать свои танцевальные возможности, развить умение импровизировать, стимулировать творческое самовыражение.

Музыка: разные стили по ритму и темпу («барыня», «вальс», «реп», «латина», «полька», «джаз», и т.д.).

Дети располагаются на одной стороне зала.

Задача: переправится на другую сторону по одному человеку.

Каждый ребенок должен постараться придумать свой способ перемещения, используя свои танцевальные знания (различные шаги, прыжки, бег и т.д.)

После того как, все дети оказались на другой стороне зала, упражнение повторяется еще раз под другую музыку

Игра «Матросы»

Цель: Развить координацию, снять напряжение, отработка движений.

Музыка: мелодия «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

Игра построена на основные движения танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.

1 этап: Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

«маршируем» (марш на месте с высокоподнятым коленом);

«смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль);

«тянем канат» (на «раз, два» - выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» – переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат);

«лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице);

«смирно!» (подъем на полупальцы: вверх, вниз, правая рука к виску).

2 этап: Педагог вразброс дает команды, дети самостоятельно выполняют.

Игра «Танец аборигенов»

Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные возможности.

Музыка: Афро-джаз. Темп быстрый.

Все становятся в круг.

1 этап. Педагог показывает базовые движения африканских танцев, дети пытаются повторить.

2 этап. Каждый ребенок, по очереди солирует в кругу с воображаемым копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.

Игра «Паруса»

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Игра «Невесомость»

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Игра «Костер»

Цель: Стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу, расширить танцевально - экспрессивный репертуар.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки». Двое детей, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.

Игра «Трансформер»

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды: построится в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг широкий, круг плотный, два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам; встать по тройкам и т.д..

Таким образом, группа трансформируется, принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом и другими движениями. Выполняя задания за установленный промежуток времени (счет до пяти или до десяти).

Игра «Лебединое озеро»

Цель: Осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Музыка: различные вальсы, темп средний или умеренно-быстрый.

Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья» или приседают на корточки).

Педагог (в роли феи или волшебницы) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании «лебедь» замирает.

«Ритмика как подготовка освоения классического танца» к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика»

Основой «классики» является постановка корпуса, рук, растяжка и воспитанность ног, музыкальность и координация. Вот это и будет нашей целью работы на уроках ритмики.

I. Начнём с постановки корпуса. Самое трудное и главное требование здесь - развитие и постановка поясницы: опущенный копчик, правильно подобранные ягодицы, развёрнутые пахи и сильный подтянутый низ живота. Выделим некоторые упражнения ритмики, которые готовят мышцы и суставы для правильной постановки поясницы:

- ✓ «Качалка» бёдрами (вперёд-назад стоя по II прямой позиции ног чуть присогнув колени) - разрабатываются тазобедренные суставы и мышцы поясничного отдела позвоночника (рис.1);



рис.1

- ✓ вращение тазом (стоять в этом же положении, работая то вправо, то влево) - разрабатываются тазобедренные суставы и мышцы поясничного отдела позвоночника;
- ✓ «кошечка» (упражнение на полу, стоя на четвереньках, прогибая всю спину кверху и вниз) - навык поджатия копчика и растягивание всего позвоночника (рис.2);



Рис.2

- ✓ позы «по-турецки» (раскладывание согнутых ног в стороны, сидя на полу, можно использовать с поднятием таза) - развитие тазобедренных суставов и пахов, навык правильного подбора ягодич и копчика (рис.3);



Рис.3

- ✓ «борцовские мостики» I и II (лёжа на спине: I - ноги согнуты и раздвинуты, упор на лопатки и стопы, таз поднять (рис.4), II - с прямыми ногами поднять таз при вытянутых коленях с упором на лопатки) — сила мышц спины, тазобедренных суставов, правильный подбор ягодичных мышц и низа живота (рис.5);



Рис.4



Рис.5

- ✓ «плавание» (лёжа на спине или сидя с упором на локти маятниковое движение в воздухе натянутыми ногами) - сила нижнего пресса (рис.6);



Рис.6

- ✓ «уголок» (лёжа на спине — подъём и опускание прямых, сомкнутых ног, не отрывая от пола поясницы) - сила нижнего пресса;
- ✓ «присюды» (лёжа на спине - подъём и опускание корпуса, можно помогать руками или держать руки на затылке, ноги могут быть прямыми или согнутыми) - укрепление силы нижнего пресса (рис.8).

После таких упражнений можно выучить I полувыворотную позицию ног, положение рук на поясе и объяснить правильное положение поясницы: опускание копчика, подкручивание тазобедренных суставов с разворотом пахов, правильный подбор кончика ягодич между ног, подтягивание низа живота от лобковой кости вверх и во внутрь к пупку при одновременном дотягивании всего позвоночника кверху.

После проучивания необходимо закреплять навык удержания подтянутой поясницы с подобранными ягодичными, тазобедренными суставами и подтянутым низом живота, поэтому здесь важны внимательность и контроль педагога при исполнении учащимися дальнейших упражнений. Например, марш, бег ногами на courdepied, боковые наклоны, прыжки по VI позиции и другие упражнения.

Далее в постановке корпуса необходимо обратить внимание на ровность и силу всего позвоночника: от копчика до первого позвонка, на котором крепится голова. Сначала важно растянуть мышцы спины и позвоночника, затем их укрепить. Для этого используются различные наклоны на разные участки позвоночника. Например, сначала на поясницу:

- ✓ «самолёт» (стоя на середине по I или II позиции наклонить спину вперёд под углом 90 градусов, прогнув от копчика и сильно потянуться вперёд, руки развести в стороны (рис.7); впоследствии это упражнение можно перенести к станку, руки в этом случае будут во время наклона слегка касаться пальцами станка, стоять же лицом к станку нужно будет на удобном для учащегося расстоянии от станка) (рис.8);



Рис.7



Рис.8

- ✓ рывки соединёнными в замок над головой руками назад с одновременным отведением таза назад (рис.9);



Рис.9

- ✓ «длинная кошечка» (стоя на коленях с прижатыми к полу вытянутыми стопами, потянуться за руками вперёд прогнутой спиной, грудью проскользнув по полу) и другие упражнения (рис.10).



Рис.10

На участок позвоночника между лопатками и шейные позвонки:

- ✓ запрокидывание согнутых ног назад коленями к плечам, лёжа на спине (рис.11);
- ✓ закидывание прямых ног за голову, лёжа на спине (рис.12);
- ✓ закидывание раздвинутых врозь ног с сокращёнными стопами за голову с упором подушечек на пол, руки подпирают спину на локтях, и другие упражнения (рис.13).



Рис.11



Рис.12

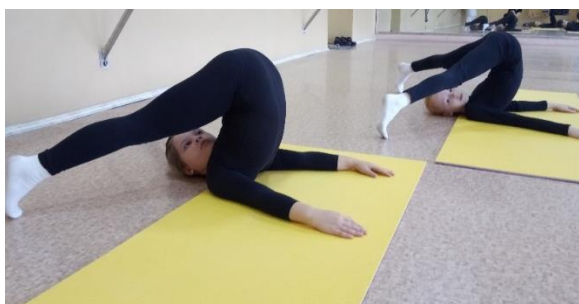


Рис.13

Для укрепления мышц спины можно использовать различные движения и упражнения:

- ✓ «качалка калачиком» с выходом на корточки;
- ✓ перекаты на спине с вытянутыми ногами за голову и возвращение на корточки;
- ✓ «стойка на лопатках» и другие.

Примеры упражнений на растягивание и укрепление мышц всего позвоночника сразу:

- ✓ простые наклоны вниз, стоя по VI позиции с твёрдо натянутыми коленями;
- ✓ наклоны, сидя на полу к вытянутым ногам, держась руками (рис.14);
- ✓ «дощечка» вперёд, сидя в положении «по-турецки» (руки замком на затылке) (рис.15).



Рис.14



Рис.15

Упражнения на перегибы спиной назад:

- ✓ «лодочка» (подъём и опускание корпуса, лёжа на животе с вытянутыми ногами и руками - укрепление мышц спины (рис.16);
- ✓ «ласточка» (исполняется «лодочка» с раскрытием рук в стороны при поднятом корпусе, т.е. дополнительная пауза, которая усложняет предыдущее упражнение) - укрепление мышц спины (рис.17);



Рис.16



Рис.17

- ✓ подъём корпуса вверх, лёжа на животе с вытянутыми ногами по 8 раз подряд, руки скрещены в замок на затылке - укрепление мышц спины;
- ✓ перегибы спиной назад стоя на коленях - гибкость и сила спины;
- ✓ «коробочка» (перегиб спиной назад лёжа на животе, ноги сгибаются к голове, руки отталкиваются ладонями от пола) - гибкость и сила спины (рис.18).



Рис.18

- ✓ различные «мостики» (лёжа с пола, с колен, с ног стоя) на середине зала - гибкость и сила спины, координация, сила рук и ног;
- ✓ проучивание «мостиков» у станка;
- ✓ разные этапы проучивания «кольца» (сначала на полу - «тюльпан» - взять руками за щиколотки и поднять корпус с ногами вверх лёжа на животе (рис.19); затем у станка - стоя на одной ноге, вторую за стопу поднять вверх над головой, рукой придерживаясь за станок) - сила спины, рук, ног, гибкость, растяжка суставов, координация (рис.20).



Рис.19



Рис.20

II. Классическую постановку корпуса продолжает правильное удержание плеч, лопаток и диафрагмы. Сначала необходимо заниматься разработкой плечевых суставов:

- ✓ поднятие и опускание плеч, круговое вращение, стоя по I полувыворотной позиции ног;

- ✓ рывки руками в разных вариантах (согнутыми в локтях руками; вытянутыми, удерживая кисти рук в кулачках) и другие упражнения.

Контроль за развитием и укреплением плечевых суставов может проводиться в упражнениях или комбинациях упражнений на координацию, музыкальность и др. Например, марш с комбинированными руками (ногами исполняется марш, а руки для выдерживания музыкального квадрата на каждую музыкальную долю принимают какое-нибудь положение - прямые руки наверху, затем прямые руки переводятся быстрым движением вниз, далее скрещиваются перед грудью и разводятся в вытянутое положение в стороны; всё повторяется сначала без остановки марша ногами). Комбинация должна исполняться при ровном и неподвижном положении плеч и лопаток.

III. Большая часть «ритмики» - развитие рук. Это, конечно, не только плечевые суставы, но и локтевые, запястья и кисть с подвижностью всех фалангов пальцев. Примеры упражнений:

- ✓ сжатие - разжатие пальцев в кулачок;
- ✓ «когти» (напряжение пальцев рук в положении царапающей лапки с когтями; например, кулачок - когти - вытянуть пальцы и обратно; начинать с медленного темпа, затем ускорять);
- ✓ «веер» (поочерёдное вытягивание пальцев рук из кулачка и такое же сжатие; выполняется с постепенным увеличением скорости);
- ✓ «волны» руками (вперёд, в стороны, круговая волна, обратная и т.д.);
- ✓ «змейка» (волнообразное движение пальцами рук, продвигая руки от груди вперёд до вытянутого положения);
- ✓ «вёсла» (маленькие вращения - вытянутые в стороны руки с напряжением крутятся, прорисовывая небольшие круги кистями в воздухе, центром которых являются плечевые суставы; большие вращения - круги проходят по наибольшей амплитуде разворота плечевых суставов, располагаясь по возможности в двух параллельных плоскостях);
- ✓ «ножницы» (вытянутые руки перед грудью выполняют скрещивающиеся рывки, плечи с силой удерживаются в стороны);
- ✓ выкручивания в локтях (скрещенные и сцепленные в замок руки выкручиваются снизу наверх в локтевых суставах до вытянутого положения и обратно, затем скрещивание меняют другой рукой);
- ✓ отжимания на полу (простое - стоя на четвереньках, достать грудью пол между кистями; сложное - в полный рост, упираясь на подушечки стоп) и другие упражнения.

После освоения таких упражнений, когда разработаны и укреплены мышцы рук, спины, плечевого пояса и достигнут некоторый результат в постановке корпуса, можно приступить к проучиванию начальных классических положений и движений рук:

- ✓ расположение пальцев руки в классических позициях;
- ✓ взмахи руками: маленькие - до положения «préparation»; средние - до уровня плеча; большие - над головой (основные требования - подъём и опускание рук начинается локоть, т.е. происходит активная работа в плечевых суставах; неподвижные плечи и лопатки; удлинённость рук во время движения; со стороны наверх руки поднимаются, оттягиваясь назад, как бы за голову; и требования правильной постановки корпуса - дотягивание позвоночника, собранные мышцы диафрагмы, опущенный копчик, подтянутый низ живота).

После освоения таких положений и движений рук можно на уроке «классического танца» приступать к изучению позиций рук.

IV. Далее идёт этап растягивания и воспитания ног. При поставленной пояснице, учащиеся научились поворачивать тазобедренные суставы. Необходимо продолжить работу над ними, научиться тянуть и разворачивать колени и большие мышцы бедра, разработать и укрепить щиколотки, стопы.

Упражнения для щиколоток и стоп:

- ✓ вытягивание и сокращение стоп, сидя на полу (объясняется правильное положение стопы с удержанием пяток вместе и разведением носков в стороны);
- ✓ вращение стоп в одну и другую стороны (разработка щиколоток);
- ✓ сжатие и разжатие пальцев ног, удерживая сокращённые стопы и другие упражнения.

Необходимо выполнять задания на проверку проученного. Например, сидя с упором на локтях, развернуть ноги по первой позиции и вытянуть стопы мизинцами к полу, затем одну ногу приподнять над полом и проверить натянутую линию (разворот и натянутость колена, мышц бедра гладкость подколенных связок, сильную и развёрнутую щиколотку, выгнутый пяткой кверху подъём и собранные пальцы), другую, вытянув также, с силой прижимать к полу. Вот и получится подготовка к «battementtendu» вперёд (рис.21).

Затем можно у станка проучить другие упражнения для развития стопы (получится плавный переход от упражнений ритмики к упражнениям классического танца):

- ✓ перекаты стопы по VI позиции через подушку за пальцы и обратно (лицом к станку);
- ✓ battementtendu по VI позиции вперёд;
- ✓ releve по VI позиции;
- ✓ упражнения на растягивание «ахила»;
- ✓ проучивание demi plie по VI позиции, plie-releve по VI позиции и другие упражнения.

Контроль и проверка вытянутых стоп должна быть сразу во всех выполняемых движениях. Например, в беге (стопы фиксируются на sur le soi de pied условном), в марше (стопы фиксируются в положении passe), в трамплинных прыжках по VI позиции и т.д.

Растягивание ног начинается уже с объяснения поворота тазобедренного сустава при постановке поясницы и корпуса. Примеры:

- ✓ растягивание пахов по широкой II позиции (руки упираются на пол, центр тяжести на них; тазом подкачиваемся вниз) (рис.22);
- ✓ растяжки пахов, стоя на одном колене (вторая нога - либо выдвигается на стопу вперёд, либо в сторону выворотным коленом; упор на руки) (рис.23);



Рис.22



Рис.23

- ✓ проучивание поперечного шпагата с упором на ладони, затем на локти;
- ✓ наклоны вперёд, сидя на полу с широко раздвинутыми ногами в стороны;
- ✓ «воздушный» шпагат, лёжа на спине (рис.24).



Рис.2

Постепенно растяжки переносятся к станку:

- ✓ приседания по широкой II позиции коленями в стороны, тазом подкачиваясь к полу между пяток (лицом к станку);
- ✓ приседания в этом же положении то на одну, то на другую ногу;
- ✓ «поперечный» шпагат, держась руками за станок;
- ✓ растягивание в позе у станка, стоя на одной ноге, вторая нога согнута и упирается стопой в станок;
- ✓ предыдущая поза с вытянутой вперёд ногой – наклоны к этой ноге, держась руками за станок (рис.25);



Рис.25

✓ растяжка, держась рукой за пятку - то присгибая, то вытягивая удерживаемую ногу.
К воспитанию ног на первых этапах освоения классическому танцу относятся и различные махи. Начинать нужно с упражнений на полу, постепенно перенося их к станку:

- ✓ махи вперёд, лёжа на спине;
- ✓ махи в сторону, лёжа на боку;
- ✓ махи, сидя с хлопком под ногой (во время маха спина удерживается в прямом положении, руки перед хлопком открыты в стороны);
- ✓ махи назад, стоя на четвереньках (до махов необходимо выучить положение ноги назад - как подготовка к *battement tendu* назад; затем поднятие в медленном темпе натянутой ноги назад - как подготовка к *relevé* назад; основные требования: разворот в тазобедренном суставе при ровных бёдрах, натянутость колена и стопы);
- ✓ разминочные махи у станка (в сторону и назад - лицом к станку, вперёд - спиной к станку).

Разминочные махи ногами проучиваются для развития и укрепления тазобедренного сустава, растяжки ног и закрепления постановки корпуса, являются подготовкой к *grand battement jete*. Сначала темп медленный, нога поднимается вверх с носка, затем проучивается *pas separt terre*, и бросок ногой идёт с разгона через I позицию.