

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
«15» июня 2023 г.
Протокол № 9



Утверждена:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В. /Темур Л.В./
«15» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности
«Боди-балет для взрослых»
Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 18+
Срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: на платной основе

Автор-составитель:
Саблукова Людмила Ивановна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Миасс



Художественная направленность
Хореографическая деятельность

Дополнительная общеобразовательная программа «БОДИ-БАЛЕТ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Программа разработана:
Редакция программы:

2019 г.
2023 г.



Цель программы

Личностное совершенствование физических данных обучающихся средствами классической хореографии и партерной гимнастики



Для взрослых 18+



1 год обучения



Занятия –
2 раза в неделю по 2 часа

1 год обучения – 144 часа в год

Требования к здоровью: нет



Краткая аннотация программы

Программа направлена на приобщение возрастной категории 18+ к искусству танца и применению полученных знаний и умений в повседневной жизни.

В содержание программы: синтез классического экзерсиса у станка и партерной гимнастики с добавлением элементов йоги и пилатеса, разновидности port de bras и танцевальной хореографии в стиле Зумба.

Систематические занятия способствуют безопасному физическому укреплению организма, активизируют кровообращение, стимулируют работу внутренних органов, разрабатывают суставы, улучшают координацию движений и поднимают настроение.



Планируемые результаты

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Правильно выполнять комплекс партерной гимнастики с элементами йоги и пилатеса.
- Согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.
- Координировать и последовательно выполнять танцевальные движения.
- Правильно выполнять основные виды port de bras.
- Проявлять трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных целей.

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Понятия и термины классического танца и партерной гимнастики
- Правила исполнения движений классического танца, йоги, пилатеса и растяжки.
- Навыки здорового образа жизни.
- Набор танцевальной хореографии в стиле Зумба.

Содержание

РАЗДЕЛ I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты программы	5
1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
РАЗДЕЛ II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	8
2.1. Календарный учебный план	8
2.2. Методическое обеспечение программы	8
2.3. Форма аттестации и контроля.	9
2.4. Материально-техническое обеспечение:	9
2.5. Список литературы.....	9
Приложения.....	10
Нормативно-правовые документы	10
Календарный учебный график	11
МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС	16

РАЗДЕЛ I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди-балет для взрослых» имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева». (Приложение 1)

Актуальность программы определяется запросом со стороны возрастной категории 18+ и ориентирована на приобщение каждого обучающегося к миру танца, применении полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она представляет собой синтез классического экзерсиса у станка, партерной гимнастики с добавлением элементов йоги, пилатеса, port de bras и подходит для возрастной категории 18+

Сохраняя и опираясь на накопленный педагогический опыт, осуществляется поиск новых путей совершенствования и адаптации методики обучения основам хореографического искусства в учреждении дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность

Хореографические упражнения, основанные на элементах классического танца, исключительно безопасны для суставов и полезны для мышц. «Боди-балет» активизирует кровообращение, стимулирует работу внутренних органов и разрабатывает суставы, систематические занятия улучшают координацию движений. Занятия перед зеркалом, в котором каждый занимающийся может отслеживать самые малейшие успехи, помогают в формировании адекватной самооценки.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование физических данных обучающихся средствами классической хореографии и партерной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ сформировать представление о процессе творческой деятельности и связи музыки и движения;
- ✓ научить чувствовать собственное тело;
- ✓ расширить музыкальный кругозор и пополнить словарный запас через лексику танца.

Развивающие:

- ✓ способствовать развитию общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- ✓ способствовать развитию танцевальных данных (выворотности, гибкости, шага, устойчивости и координации);
- ✓ способствовать развитию правильной осанки, укреплению мышц, дыхательной системы, развитию подвижности и укреплению голеностопного и тазобедренного суставов;
- ✓ способствовать растяжению мышц, повышению эластичности связок и сухожилий.

Воспитательные:

- ✓ формирование художественного и музыкального вкусов;
- ✓ формирование уверенности в себе, стрессоустойчивости.

Адресат программы

Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп от 18 лет и старше, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей данной категории. Занятия хореографией доступны всем, кто не имеет особых противопоказаний и с любой подготовкой.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения в объеме 144 часов. Методы обучения – практические занятия. Занятия проходят два раза в неделю 4 академических часа.

Программа реализуется на платной основе.

1.3. Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- ✓ понимание положительного влияния танца на физическое и эмоциональное развитие человека
- ✓ проявление таких качеств как настойчивость и упорство в достижении цели, стрессоустойчивость.

Метапредметные результаты:

- ✓ понимание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с хореографическими и эстетическими канонами;
- ✓ стремление к физическому совершенствованию;
- ✓ применении полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Предметные результаты:

- ✓ знание комплекса партерной гимнастики с добавлением элементов йоги и пилатеса;
- ✓ знание основных port de bras;
- ✓ согласование движения с музыкальным ритмом и темпом.

1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Общее к-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Просмотр
2	Разминка	10	-	10	Выполнение упражнений
3	Партерная гимнастика	78	10	68	
3.1	Упражнения на постановку корпуса	12	2	10	
3.2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	12	2	10	
3.3	Упражнения на укрепление мышц спины	12	2	10	
3.4	Упражнения на укрепление брюшного пресса	16		16	
3.5	Упражнения на силу ног	16	2	14	
3.6	Элементы йоги и пилатеса	10	2	8	
4	Экзерсис у станка	22	4	18	
4.1	Позиции ног	4	1	3	
4.2	Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава	8	1	7	
4.3	Базовые упражнения у станка	10	2	8	
5	Упражнения на растяжку	10	2	8	
6	Port de bras	20	-	20	
6.1	Упражнения на развитие силы и пластики рук	10	-	10	
6.2	Упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса	10	-	10	
7	Итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление
	Всего часов	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие

Теория: «Боди-балет». Понятие и история. Необходимость возникновения данного направления в хореографии, теоретические знания о танцевальных па. Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка. Организационные вопросы.

2. Разминка

Практика: комплекс упражнений на разогрев шеи, плечевого сустава, мышц спины, межреберных мышц и суставов.

3. Партерная гимнастика

3.1. Упражнения на постановку корпуса

Теория: правила исполнения упражнений на постановку корпуса.

Практика: лежа на спине поза «бабочка», силовые упражнения для мышц корпуса, «планка» на вытянутых руках.

3.2. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата

Теория: знания исполнения упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Практика: плавные вращения, сгибания-разгибания рук и корпуса, упражнения на создание напряжения в той или иной части тела при помощи собственного усилия и сопротивления.

3.4. Упражнения на укрепление мышц спины

Теория: знания исполнения упражнений на укрепление мышц спины.

Практика: комплекс упражнений для спины, состоящий из поз: «мостик бедрами», «собака», «планка на боку», «младенец», «лебедь», «лодочка» и др.

3.5. Упражнения на укрепление брюшного пресса

Практика: Упражнения для брюшного пресса лежа, сидя, поднимаясь и опускаясь к ногам поочередно.

3.6. Элементы йоги и пилатеса

Теория: ознакомление с этими направлениями, сходство и разница элементов, центрирование, формирование контроля над исполнением движения.

Практика: Упражнения: наклоны через вытяжение, скручивание и вытяжение позвоночника, выравнивание тазобедренных суставов в наклоне и растяжке, поза «стола», поза «планки», поза «змеи», поза «лодки», отжимание.

4. Экзерсис у станка

4.1. Позиции

Теория: знание параллельных и выворотных позиций ног.

Практика: медленное проучивание позиций, смена позиций.

4.2. Упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава

Теория: понятия relevés, plies, battements tendus.

Практика: relevés на вытянутых ногах, с plié, медленное открытие ноги на battements tendus.

4.3. Базовые упражнения у станка

Теория: терминология и методика исполнения движений.

Практика: demi-plié по позициям, battements tendus, battements tendus jetés в стороны, rond de jambe par terre, battements fondus (на всей стопе), rond de jambe en l'air, grands battements по позициям. Первоначально исполняя каждое движение лицом к станку, постепенно разворачиваюсь одной рукой за палку.

5. Упражнения на растяжку

Теория: знания исполнения движений на растягивание ног.

Практика: Комплекс упражнений: поза «по-турецки», растягивание пахов по широкой II позиции, 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, 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, махи вперёд, лёжа на спине, махи в сторону, лёжа на боку.

6. Port de bras

6.1. Упражнения на развитие силы и пластики рук

Практика: комплекс упражнений для силы и пластики кистей, пальцев: сжатие, вращения, «волны»; упражнения для укрепления запястья; проучивание 1 и 2 классического port de bras.

6.2. Упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса:

Практика: комплекс упражнений для развитие гибкости и пластики корпуса: «волны» сидя, стоя, наклоны, круговые движения, позы «собака мордой вниз», «большое кольцо», «кошечка», проучивание 3-6 классического port de bras.

7. Итоговое занятие

Практика: Показательное выступление

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>Текущий контроль</i>	В течении всего года, по разделам программы
<i>Итоговый контроль</i>	Май

2.2. Методическое обеспечение программы

Педагогические технологии:

- ✓ развивающего обучения
- ✓ коллективной творческой деятельности
- ✓ личностно-ориентированная
- ✓ коммуникативная, рефлексивная
- ✓ саморазвития

Методы и формы обучения:

Структура занятий имеет единую форму - групповую.

Для реализации поставленных задач, выбраны следующие методы обучения:

наглядный
словесный
практический

В качестве методологической основы были выбраны:

- метод Илзе Лиэпа «Философия тела» (балерина, Народная артистка России);
- методическое пособие по классическому танцу В. С. Костровицкой (артистка и выдающийся педагог в Ленинградском хореографическом училище);
- методика современного танца В.Ю. Никитина (профессор преподаватель МГУКИ).

Принципы построения программы:

добровольности
сочетание теории и практики
системности
доступности

При составлении программы педагог опирается на общие основополагающие принципы педагогической деятельности: построение работы в целом с учетом индивидуальности каждого обучающегося; безусловный приоритет поощрения успехов над критикой, постоянная поддержка обратной связи педагога и обучающихся; создание обстановки безопасности и доверия. Данная концепция программы базируется на важнейших

дидактических принципах: систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному).

2.3. Форма аттестации и контроля.

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
<i>Текущий</i>	Просмотр	В течении года
<i>Итоговый (аттестация)</i>	Отчетный концерт	Апрель-май

В конце года проводится показательное выступление, где демонстрируются знания, навыки и умения, приобретенные за прохождение программы.

Критерии	Оценка усвоения программы	Зачетные требования
1.Знание терминов 2.Экзерсис у станка 3.Экзерсис на середине зала 4.Аллегро	Высокий уровень (3 балла)	Точное выполнение упражнений
	Средний уровень (2 балла)	Выполнение с незначительными ошибками
	Низкий уровень (1 балл)	Неточное выполнение упражнений

2.4. Материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет (светлый, теплый, проветриваемый) с отделением для переодевания.
2. Деревянный пол (паркет, брусек) покрытый специальным линолеумом.
3. Хореографический станок, укрепленный в пол и в стенку.
4. Укрепленное на стене зеркало высотой не ниже 150 см.
5. Ковровые дорожки.
6. Магнитофон с колонками.

Информационное обеспечение:

Набор аудиозаписей для занятий.

2.5. 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. Костравицкая В., Школа классического танца / В. Костравицкая, А. Писарев - Москва: Искусство.1986 г. – 230 с.
4. Лиэпа И.А. Метод Лиэпа: Философия тела / И.А. Лиэпа. –Москва: ООО «Альпина нон-фикшн» 2013г. – 9 с.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. / И.А. Никитин. –Москва: издательский дом «Один из лучших» - 2004г. – 414 с.

Для обучающихся:

1. Доброворская, К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна / К.А. Доброворская. - Санкт-Петербург: гос. ин-т театра, муз. и кинематограф. им. Н. К. Черкасова, 1992. - 17 с.
2. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца: учеб. Пособие / В.С. Костровицкая. - Санкт- Петербург, 2009. - 319 с.

Электронные ресурсы:

- 1.https://eknigi.org/nauka_i_ucheba/68349-ritmicheskaya-mozaika-programma-po-ritmicheskoy.html - программа по ритмической пластике
- 2.<http://worldofteacher.com/3484-1.htm> – методические рекомендации
- 3.http://folkro.ru/userfiles/application_pdf/56976859923cd.pdf – практические советы по партерной гимнастике
- 4.http://plastilindance.ru/ballet_junior.html – онлайн мастер-классы по хореографии.

Приложения

*к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Боди-балет для взрослых»
Приложение №1*

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди-балет для взрослых» имеет художественную направленность и 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».

Приложение №2

Календарный учебный график
Место проведения занятий пр. Макеева, 39, кабинет №309

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Организационное занятие	2	Вводное занятие: Инструктаж: на случай чрезвычайной ситуации, инструктаж по профилактике распространения коронавируса в образовательном учреждении, разминка	Обсуждение
2		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на постановку корпуса.	Выполнение упражнений
3		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.	
4		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на постановку корпуса.	
5		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на постановку корпуса.	
6		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на постановку корпуса.	
7		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление мышц спины.	
8		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление мышц спины.	Выполнение упражнений
9		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление мышц спины.	
				Итого: 18 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление брюшного пресса.	

2		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление брюшного пресса.	
3		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление брюшного пресса.	
4		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами йоги.	Выполнение упражнений
5		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами йоги.	
6		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами йоги.	
7		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами пилатеса.	Выполнение упражнений
8		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами пилатеса.	Выполнение упражнений
				Итого: 16 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка, позиции ног и рук.	
2		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка, позиции ног и рук.	
3		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	
4		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	
5		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	Выполнение упражнений
6		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям.	
7		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus.	
8		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes.	
				Итого: 16 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes.	Выполнение упражнений
2		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre.	
3		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre.	
4		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre, battements fondus (на всей стопе).	
5		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: demi-plie по позициям, battements tendus, battements tendus jetes, rond de jambe par terre, battements fondus (на всей стопе).	
6		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: battements fondus (на всей стопе), rond de jambe en l'air.	
7		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: rond de jambe en l'air, grands battements по позициям	
8		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка: rond de jambe en l'air, grands battements по позициям.	Выполнение упражнений
				Итого: 16 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
2		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
3		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие пластики рук.	Выполнение упражнений
4		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие пластики рук.	Выполнение упражнений
5		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
6		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
				Итого: 12 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	Выполнение упражнений
2		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	
3		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	
4		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка, упражнения на растяжку.	
5		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка, упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
6		Учебно-практическая	2	Экзерсис у станка, упражнения на растяжку у станка.	
7		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие силы и пластики рук.	
8		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие силы и пластики рук.	Выполнение упражнений
				Итого: 16 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	Выполнение упражнений
2		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	
3		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на постановку корпуса.	
4		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, на постановку корпуса.	
5		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление брюшного пресса.	
6		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на укрепление брюшного пресса.	
7		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	
8		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	

9		Учебно-практическая	2	Разминка, упражнения на развитие стопы и голеностопного сустава.	Выполнение упражнений
				Итого: 18 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Учебно-практическая	2	Port de bras, экзерсис у станка, растяжка.	
2		Учебно-практическая	2	Port de bras, экзерсис у станка, растяжка.	
3		Учебно-практическая	2	Port de bras, экзерсис у станка, растяжка у станка.	
4		Учебно-практическая	2	Port de bras, экзерсис у станка, растяжка у станка.	
5		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами пилатеса.	
6		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами пилатеса.	
7		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами йоги.	
8		Учебно-практическая	2	Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата с элементами йоги.	
				Итого: 16 ч.	

№ п/п	Сроки	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Форма Контроля
1		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на растяжку у станка.	
2		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на растяжку у станка.	
3		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие силы и пластики рук.	
4		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	
5		Учебно-практическая	2	Повторение пройденного материала.	Показательное выступление
6		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	

7		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	
8		Учебно-практическая	2	Port de bras, упражнения на развитие гибкости и пластики корпуса.	

Приложение №3

МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. ТЕРМИНОЛОГИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Термины классического танца для 1 года обучения

- Pas echappe
- Pas assamble
- Changment de pieds
- Grand echappe
- Ferme
- Port de bras
- Pas de chat
 - Double assamble
- Battment fondu
- Battment double fondu
- Battment soutenu
- Chandement de pied
- Pas echappe
- Pas jete с продвижением
- Sissonne tombe
- Pas de basque

2. Интерактивные упражнения на портале Learning Apps:

Опросники по теме «Классический танец» (викторины):

- <https://learningapps.org/9615221>
- <https://learningapps.org/9535780>
- <https://learningapps.org/9535334>

Опросник по теме «Балетная терминология» (викторина):

- <https://learningapps.org/9616561>
- <https://learningapps.org/9617665>
- <https://learningapps.org/9618350>