Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2023 № 66-од
Директор

_____М.Д. Иваник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ КОЛЛЕКТИВА БАЛЬНОГО ТАНЦА»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Налетова Наталья Ильинична

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ED3833B170DF2AE5ED52FFE513C8B214
Владелец: Иваник Мария Дмитриевна
Действителен: с 11.01.2023 до 05.04.2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ДДТ.

Программа по хореографии для коллектива бального танца включает в себя основы классического танца для детей, основным занятием которых является бальный танец. *Направленность программы* – художественная.

Актуальность программы. Классический танец выступает фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры.

Адресат программы: учащиеся 7 – 12 лет (девочки и мальчики), занимающиеся в коллективе бального танца, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения – общекультурный.

*Объем и сроки реализации программы:*1 год, 80 учебных часов.

Целью программы: обучение детей, занимающихся в коллективе бального танца, основам классической хореографии для повышения уровня исполнения бального танцевального материала различного характера, различной степени технической сложности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами классического танца;
- создать в сознании ребенка неразрывную связь «слышу-танцую», связь между музыкой и движением, активизировать музыкальное мышление детей через движение;
- сформировать необходимые технические навыки для исполнения бальных танцев, используя приобретенные навыки в постановке корпуса, головы, рук;
- накопить необходимый запас танцевальной терминологии;
- обучить навыкам танцевальной выразительности.

Развивающие:

Развить у учащихся:

- артистизм, выразительность исполнения;
- творческую инициативу и способность к самовыражению в танцевальном творчестве;
- навыки самоанализа.

Воспитательные:

- продолжить прививать необходимые для занятий качества: упорство, выносливость, концентрация внимания, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся;
- воспитать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский.

Условия набора учащихся: к обучению по программе приглашаются учащиеся коллектива бального танца в возрасте 7-11лет (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией. Зачисление в коллектив происходит на основании заявления родителей (законных представителей) учащихся.

Условия формирования групп: группы формируются одно и разновозрастные по итогам входной диагностики.

Количество детей в группах: от 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят один раз в неделю по 2 учебных часа. В случае необходимости занятия могут проводиться с использованием дистанционных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

Материально-техническое обеспечение программы:

- танцевальная площадка с паркетным покрытием и зеркалами;
- балетные станки;
- противоскользящая обработка пола (тертый парафин);
- техника для воспроизведения CD-дисков;
- соответствующий музыкальный материал;
- специализированный видеоматериал;
- учебно-методическая литература;
- костюмы для конкурсов и концертных выступлений.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы

Предметные:

- знание основ классического танца:
  - ✓ точки зала, понятие диагонали, *an face, epoulement, profit,preparation*;
  - ✓ позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью;
  - ✓ позиции ног: первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую;
    - o I и II *port de bras*;
  - ✓ *demi plies* по всем изученным позициям;
  - ✓ *releves* по всем изученным позициям;
  - ✓ умение держать точку.
- в сознании ребенка создана неразрывная связь «слышу-танцую», связь между музыкой и движением. Учащиеся слышат музыку определяют ее характер и выражают его в движении;
- сформированы необходимые технические навыки для исполнения бальных танцев, используя приобретенные навыки в постановке корпуса, головы, рук;

– накоплен необходимый запас танцевальной лексики;
– учащиеся владеют средствами музыкальной выразительности (эмоциональность, музыкальность, выполнение движений различной степени технической сложности);

Метапредметные:

– сформированы способность к само и взаимоанализу;
– возрос уровень артистизма и выразительности в исполнении танцев;
– формируется творческая индивидуальность учащихся.

Личностные:

– сформировано упорство, выносливость, трудолюбие, внимание, настойчивость в достижении целей;
– сформированы коммуникативные навыки;
– сформирована установка на безопасный здоровый образ жизни.

Учебный план
общеразвивающей программы
«Хореография для коллектива бального танца»

1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа Опрос
2	Развитие двигательных навыков	10	3	7	Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
3	Растяжки на все группы мышц	26	10	16	Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
4	Элементы классического танца	36	10	26	Зачет Контрольные задания Учебное тестирование Само и взаимоаттестация
5	Контрольные и итоговые занятия	6	0	6	
	Итого:	**80**	**25**	**55**	

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Система контроля результативности обучения по программе «Хореография для коллектива бального танца» организована в соответствии с нормативным локальным актом ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга «Положение об организации текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового контроля за результатами освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в ГБУ ДО ДДТ Красносельского Санкт-Петербурга».

Виды контроля	**Формы проведения**	**Сроки**
Входной	Просмотр. Собеседование.	Сентябрь
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение года
Промежуточный	Открытое занятие.	Декабрь.
Итоговый	Открытое занятие.	Апрель - Май.

Структура диагностического комплекса включает в себя *диагностические показатели*, соответствующие задачам программы, *диагностические методы*, при помощи которых осуществляется контроль результативности, *формы представления результатов*, а также *сроки проведения* диагностики. Для каждого диагностического показателя определена степень их проявления.

Система контроля результативности обучения

Задачи	**Результаты** (диагностические показатели)	**Диагностические методы**	**Формы представления результатов**	**Периодичность диагностики**
Обучающие:	***Предметные:***			
Познакомить учащихся с основами классического танца	О1: Знание и исполнение основ классического танца (терминология, показ)	Наблюдение	Показ, тест	2 раза год
Накопить необходимый запас танцевальной терминологии	О2:Знание музыкальной терминологии	Тестирование	Открытое занятие, зачет	2 раза год
Сформировать необходимые технические навыки для исполнения бальных танцев, используя приобретенные навыки в постановке корпуса, головы, рук	О3:Уровень развития физических данных	Тестирование	Практическое задание	2 раза год
Создать в сознании ребенка неразрывную связь «слышу-танцую». Совершенствовать музыкальные способности учащихся:	О4: Уровень развития музыкальных способностей	Наблюдение	Открытое \ контрольное занятие, выступление	2 раза в год
Обучить навыкам танцевальной выразительности	05: Учащиеся владеют средствами музыкальной выразительности	Наблюдение	Открытое \ контрольное занятие, выступление	2 раза в год
Развивающие:	***Метапредметные:***			

Развить артистизм, выразительность учащихся	Р1: Артистизм и выразительность в исполнении танцевальных постановок;	Наблюдение	Выступление	2 раза в год
Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танцевальном творчестве	Р2: Творческая индивидуальность	Анализ документов Наблюдение	Портфолио Карта наблюдения	2 раза в год
Развивать у учащихся навыки самоанализа	Р3:Способность к самоанализу	Беседа Наблюдение	Опрос Карта наблюдения	2 раза в год
Воспитательные:	***Личностные:***			
Продолжить прививать необходимые для занятий качества: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей	В1:Упорство, выносливость, трудолюбие, внимание, настойчивость в достижении целей	Беседа Наблюдение	Дневник танцора	Постоянно, фиксация 2 раза в год
Совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся	В2: Коммуникативные навыки	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация 2 раза в год

Воспитать установку на безопасный, здоровый образ жизни	В3: Установка на безопасный, здоровый образ жизни	Беседа, наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация 2 раза в год

Критерии, параметры и показатели диагностики образовательной программы

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

Р1, Р2, Р3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

В1, В2, В3 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее уровню освоения (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень) оцениваемые по трехбалльной шкале.

Полученные данные фиксируются в «Карте результатов освоения образовательной программы».

Показатель Результаты (диагностические показатели)	**Высокий уровень**	**Средний уровень**	**Низкий уровень**
О1 Уровень теоретических знаний (терминология классического танца)	Не более 1 ошибки по результатам тестирования	2-4 ошибки по результатам тестирования	Более 5 ошибок по результатам тестирования
О2 Техника исполнения движений классического танца	Правильно исполняют движения классического танца.	Исполняют с небольшим количеством ошибок движения классического танца	Исполняют движения с большим количеством ошибок
О3 Уровень развития музыкальных способностей	Музыкальное исполнение любых движений музыкального размера	Музыкальное исполнение движений только изученного размера	Недостаточное развитие музыкальной памяти, отсутствие музыкальности в исполнении движений
О4 Уровень развития физических данных	Уровень развития физических данных опережает возрастные нормы. Всегда справляется с нагрузкой, высокая работоспособность на всем протяжении занятия	Уровень развития физических данных соответствует возрасту. Не всегда справляется с нагрузкой, иногда появляется заметная усталость до окончания занятия	Уровень развития физических данных не соответствует возрасту. Не справляется с нагрузкой, заметная усталость до окончания занятия
Р1 Уровень артистизма	Свободная импровизация на любую тему	Свободная импровизация на заданную тему	Копирование штампов и подражание

Р2 Творческая активность	Участие в конкурсах и фестивалях международного и всероссийского уровня, постоянный самостоятельный поиск форм демонстрации полученных знаний, умений и навыков	Участие в конкурсах и фестивалях городского и районного уровня, согласие на демонстрацию результатов своей работы по просьбе педагога	Отсутствие интереса к публичной Демонстрации результатов своей работы, пропуски концертных мероприятий
Р3 Уровень аналитических способ-ностей	Самостоятельный анализ и контроль выполнения движений	Самостоятельный анализ исполнения движений по подсказке педагога	Анализ и контроль исполнения движений при помощи педагога
В1 Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику без-опасности	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности
В2 Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения.	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение.	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися

Варианты контрольно-измерительных материалов: тест, контрольные задания.

Формы фиксации материалов – все результаты освоения учащимися образовательной программы заносятся в «Карту результатов освоения образовательной программы».

Методические материалы

Методики, методы и приемы, технологии обучения

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (видеоматериал).

Методы обучения и воспитания

Хореографическое искусство требует от учащихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость наряду с традиционными методами и приемами работы такими как:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, анализ);
- наглядные (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
- практические (упражнения, этюды, игры);
- аналитические (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- метод оценивания своего исполнения и других учащихся
- метод самостоятельной работы (творческие задания, работа с ЭОР)
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- синхронное и зеркальное восприятие;
- 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.

Используемые на занятиях педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- технология сотрудничества;
- технология саморазвития
- технология развивающего обучения;
- информационная технология
- здоровье сберегающая технология

Формы проведения занятий

- теоретическое занятие (с просмотром видеоматериала);
- учебное практическое занятие;
- мастер-класс;
- творческая встреча;
- открытое занятие.

Формы работы на занятиях:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Традиционное Теоретическое занятие (с просмотром видеоматериала) Учебное практическое занятие	беседа, объяснение		фортепиано, CD-проигрыватель	- самоанализ; - опрос; - беседа
2	Развитие двигательных навыков	Традиционное. Теоретическое занятие (с просмотром видеоматериала) Учебное практическое занятие. Мастер-класс. Творческая встреча. Мастерская. Открытое\ контрольное занятие.	беседа, объяснение, показ, практическая отработка	видеоматериалы, музыкальное сопровождение	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
3	Растяжки на все группы мышц	Традиционное. Теоретическое занятие (с просмотром видеоматериала) Учебное практическое занятие. Мастер-класс. Творческая встреча. Мастерская. Открытое\ контрольное занятие.	беседа, объяснение, показ, упражнения	видеоматериалы, музыкальное сопровождение	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия
4	Элементы классического танца	Традиционное. Теоретическое занятие (с просмотром видеоматериала) Учебное практическое занятие.	беседа, объяснение, показ педагога, отработка элементов, многократное повторение элементов	видеоматериалы, музыкальное сопровождение,	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия; - контрольные занятия

		Мастер-класс. Творческая встреча. Мастерская. Открытое\ контрольное занятие.				
5	Контрольные и итоговые занятия	Открытое\ контрольное занятие	беседа, объяснение, показ педагога, отработка элементов, многократное повторение элементов	видеоматериалы, музыкальное сопровождение,	фортепиано, CD-DVD-плеер, телевизор	- самоанализ; - взаимоанализ; - задания по ходу занятия;

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом

- Бардина, С.Ю. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе [Текст] / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 141с.
- Базарова, Н. Мей, В. Азбука классического танца [Текст] / Н.Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство, 1983. - 235с.
- Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст] / А.Я. Ваганова. - СПб.: Издательство «Лань», 2003.- 192с.
- Геращенко, В.П. Основа танцевального искусства. Комплексная программа [Текст] / В.П. Геращенко. - Кемерово, 1995. - 75с.
- Григорович, Ю.Н. Балет: энциклопедия [Текст] / Гл. ред. Ю.Н. Григорович. - М.: Советская энциклопедия, 1981. - 623с.
- Громов, Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие [Текст] / Ю. И Громов. - СПб.: СПбГУП, 2006. - 632с.
- Дьяконова, С.В. Классический танец как основа танцевальной подготовки [Текст] / С.В. Дьяконова. – Кемерово, 2006. - 74с.
- Звездочкин, В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры [Текст] / В.А. Звездочкин. - Ростов н/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003. - 416с.
- Папашвили, Г.А. Методика составления комбинированных заданий по классическому танцу [Текст] / Г.А. Папашвили. – Барнаул, 2001. – 105с.
- Пинаева, Е.А. Классический танец. Программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств [Текст] / Е.А. Пинаева.– Москва, 2006. - 259с.
- Смирнова, М.В. Основные элементы классического танца [Текст] / М.В. Смирнова. - М.: Мин-во культуры РСФСР, 1979. - 190с.
- Тарасов, Н. Классический танец [Текст] / Н. Тарасов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: искусство, 1981. - 479с.
- Фредрикссон Е.А. ДООП «Классический танец». Материалы Всероссийского Конкурса программно-методических разработок «Панорама методических кейсов дополнительного образования художественной и социально-педагогической направленностей». [Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.1.metodlaboratoriavcht.ru/load/metodicheskie_kejsy_2020/kulturnyj_kod_regiona/36, свободный.

Список литературы в адрес учащихся и родителей

- Бочарникова Э. Страна «Волшебный мир танца». – Москва: Детская литература, 1974. - 150 с.
- Деген А., Ступников И. Петербургский балет 1903-2003 г. – СПб: Балтийские сезоны, 2003. – 78 с.
- Детская энциклопедия «Балет» - М.: АСТ, 2001. - 112 с.
- Карп П. О балете. – Москва: Искусство,1967. - 98 с.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1985. - 105 с.

Перечень интернет-источников:

- Экзамены по классическому танцу 4 класс, АРБ. [Электронный ресурс]– режим доступа: https://www.youtube.com/wa tch?v=QizgEqpmDZI&t=2624s, свободный;

- Академия танца Бориса Эйфмана. [Электронный ресурс]– – режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=KMdoy0KX-SM, свободный;
- Легенды русского балета: А.Я. Ваганова. [Электронный ресурс] — режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=xUictzKIJD4, свободный;
- Анна Павлова «Умирающий лебедь» 1925 год. [Электронный ресурс] – режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ou6rlB7n9to, свободный;
- Хореография: Мариуса Петипа. [Электронный ресурс] — режим доступа: https://www.youtube.com/wa tch?v=vH-FDo93CDA – свободный;
- Академия балета, АРБ , 5 класс, девочки, 2016 год. [Электронный ресурс]— режим доступа: https://www.youtube.com/wa tch?v=- FMEhWJIyU8&t=1998s, свободный.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Хореография для коллектива бального танца»

Особенности организации образовательного процесса

Формы организации учащихся на занятии преимущественно фронтальная и групповая. Особое внимание при обучении уделяется постановке корпуса, позициям рук и ног.

Целью программы: обучение детей, занимающихся в коллективе бального танца, основам классической хореографии для повышения уровня исполнения бального танцевального материала различного характера, различной степени технической сложности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами классического танца;
- создать в сознании ребенка неразрывную связь «слышу-танцую», связь между музыкой и движением, активизировать музыкальное мышление детей через движение;
- сформировать необходимые технические навыки для исполнения бальных танцев, используя приобретенные навыки в постановке корпуса, головы, рук;
- накопить необходимый запас танцевальной терминологии;
- обучить навыкам танцевальной выразительности.

Развивающие:

Развить у учащихся:

- артистизм, выразительность исполнения;
- творческую инициативу и способность к самовыражению в танцевальном творчестве;
- навыки самоанализа.

Воспитательные:

- продолжить прививать необходимые для занятий качества: упорство, выносливость, концентрация внимания, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся;
- воспитать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы

Предметные:

- знание основ классического танца:
  - ✓ точки зала, понятие диагонали, *an face, epoulement, profit,preparation*;
  - ✓ позиции рук: подготовительную, первую, вторую, третью;
  - ✓ позиции ног: первую, вторую, третью с правой и левой ноги, шестую;
    - o I и II *port de bras*;
  - ✓ *demi plies* по всем изученным позициям;

- ✓ *releves* по всем изученным позициям;
- ✓ умение держать точку.

– в сознании ребенка создана неразрывная связь «слышу-танцую», связь между музыкой и движением. Учащиеся слышат музыку определяют ее характер и выражают его в движении;

– сформированы необходимые технические навыки для исполнения бальных танцев, используя приобретенные навыки в постановке корпуса, головы, рук;

– накоплен необходимый запас танцевальной лексики;

– учащиеся владеют средствами музыкальной выразительности (эмоциональность, музыкальность, выполнение движений различной степени технической сложности).

<u>Метапредметные:</u>

– сформированы способность к само и взаимоанализу;

– возрос уровень артистизма и выразительности в исполнении танцев;

– формируется творческая индивидуальность учащихся.

<u>Личностные:</u>

– сформировано упорство, выносливость, трудолюбие, внимание, настойчивость в достижении целей;

– сформированы коммуникативные навыки;

– сформирована установка на безопасный здоровый образ жизни.

Содержание программы

<u>Вводное занятие</u>

Теория: Беседа по охране труда**.** Знакомство с предметом, балетным классом. Значение зеркал, балетного станка. Движения у палки и по центру класса. Значение музыки на занятиях по хореографии. Правильное распределение сил и нагрузок на уроке во избежание травм и растяжек. Необходимость подготовки тела к танцевальным нагрузкам, его разогрев. Умение обращаться с музыкальной техникой.

<u>Развитие двигательных навыков</u>

Теория. Правила исполнения танцевальных движений. Положение корпуса. Прыжки. Подскоки.

Практика: выполнение танцевальных движений:

– шаги под музыку на целой стопе;
– ходьба на полупальцах;
– ходьба на пятках;
– ходьба на внутренних и внешних рёбрах стопы;
– ходьба на полупальцах, высоко поднимая колени;
– бег под музыку;
– «Ёлочка», «гармошка»;
– галоп;
– подскоки;
– шаг польки.

<u>Растяжки на все группы мышц</u>

Теория. Роль растяжек. Подготовка тела к работе, к танцевальным физическим нагрузкам.

Практика:

Выполнение растяжек:

– сидя на полу, вытягиванием и сокращаем стопу (работа над подъёмом);
– сидя на полу, разворачиваем согнутые колени в разные стороны, дотягивая их до пола, то же – лёжа на животе (работа над выворотностью);
– сидя на полу, раскрываем ноги широко в разные стороны, колени, пальцы вытянуты, корпус перегибается в разные стороны, дотягиваясь до колена сначала ухом, потом подбородком, затем – наклон корпуса вперёд, стараясь дотянуться до пола подбородком (работа над шагом);
– лёжа на животе, высоко поднимаем руки вверх, предельно прогнув верхнюю часть спины;
– лежа на животе, высоко поднимаем ноги, предельно прогибаем нижнюю часть спины, прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины).

<u>Элементы классического танца</u>

Теория. Базовые элементы классического танца (со второго полугодия). Правильное положение корпуса, головы рук и ног. Первоначальные исполнительские навыки.

Практика:

Выполнение упражнений:

- точки зала, диагонали, выполнение *an fase, epoulement, profit,preparation;*
- отработка позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- отработка позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги, шестая;
- *I и II port de bras*;
- *demi plies* по всем изученным позициям;
- *releves* по всем изученным позициям;
- *Battements tendus*
- *Battements tendus jetes*
- *Rond de jambes par terre En dehors et en dedans*
- *Battements fondus*
- *Battements frappes*
- *Releves lents*
- *Grands battements jetes*
- *chanes* по диагонали.
-

<u>Контрольные и итоговые занятия</u>

Практика:

- выполнение контрольных заданий по темам «Развитие двигательных навыков», «Растяжки на все группы мышц», «Элементы классического танца»;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии классического танца;
- открытое занятие для педагога бального танца и родителей учащихся.

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга)

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора
приказом от 31.08.2023г № 66-од
Директор ДДТ

_____
М.Д. Иваник

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Хореография для коллектива бального танца»

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	06.09.23	20.06.24	40	40	80	1 раз в неделю по 2 уч. часа

Продолжительность учебного часа – 40 минут.
Режим работы в период школьных каникул
Занятия проводятся по расписанию.