Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
От 01.09.2022

Утверждена:
Директор МБУДО «РЦДО»
Бойцова Е.В.
Приказ №010901
01.09.2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности

Хореографическое объединение «Улыбка»

(основы хореографии)
(модульная, разноуровневая)

Возраст детей: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Кубышкина Юлия Валерьевна

г. Кировск
2022

Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
«Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…….3
Направленность программы
Нормативно-правовая база
Цель и задачи программы
Актуальность
Педагогическая целесообразность
Отличительная особенность программы
Возраст обучающихся
Минимальный возраст детей для зачисления
Сроки реализации программы

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...……8
Содержание изучаемого курса
Учебный план (по модулям)
Учебно-тематическое планирование
Содержание изучаемого курса

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ……...14
Формы обучения
Формы организации образовательной деятельности обучающихся
Формы проведения занятий
Наполняемость
Продолжительность одного занятия
Объем нагрузки в неделю
Средства обучения

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ……...…….....15

V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..……16

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...…18

ПРИЛОЖЕНИЕ...……..20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной направленности «Улыбка»** составлена с учетом следующих документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

● Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

● Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

● Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

● Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

● Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованиям и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в

трудной жизненной ситуации);

● Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);

● Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

● Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28);

Настоящая программа разработана и утверждена в 2022 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.
В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт. Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

Информация о типе программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Улыбка» (основы хореографии) **художественной направленности** является **модифицированной**.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Улыбка» (основы хореографии) были использованы:

1. Брусницына, Е. Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно - деятельностный подход / Е. Н. Брусницына // автореф. дис. канд. педаг. наук: 10.02.01 – М., 2007. - 16 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2002. – 158 с.
3. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин . - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000. – 438 с.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Актуальность данной программы состоит в том, что развитие музыкальных способностей; эмоциональной выразительности; коммуникативных качеств; пространственного и образного мышления обучающихся является необходимой составляющей полноценного, всестороннего развития их личности.
Важными составляющими программы являются:
- ориентация на достижение личностных и метапредметных результатов;
- возможность перехода на дистанционную форму обучения при необходимости;
- возможностью обучения детей с ОВЗ, при отсутствии медицинских противопоказаний по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы;
- модульной структурой программы, где каждый модуль имеет законченную структуру со своими целями, задачами и ожидаемыми результатами и позволяет гибко менять содержание программы и выстраивать логику обучения таким образом, чтобы она соответствовала потребностям каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией влияют на становление эмоциональной сферы; воспитывая через музыку духовно, способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Объясняется основным принципом - взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической подготовкой, что способствует творческой активности детей. Программа нацелена на всестороннее развитие обучающихся.

Отличительные особенности программы. Настоящая программа составлена с учетом содержания примерных программ по «хореографическому творчеству», разработанных Институтом развития образования в сфере культуры и искусства. Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Данная комплексность основывается на следующих принципах:
- развитие воображения обучающихся через особые формы двигательной активности (изучение танцевальных движений, составляющих основу танцевальных композиций);
- формирование у обучающихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе совместной работы;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Новизна программы заключается в интеграции танцевального и театрального искусства, разных направлений современной хореографии.

Уровень сложности.

В реализации программы используется **разноуровневый подход**. Он предполагает параллельное освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и

стартовых возможностей каждого из учащегося. Это позволяет детям с разной танцевальной подготовкой проще воспринимать учебный материал, осваивать программу.

- **Стартовый** — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.
- **Базовый** – предполагает освоение умений и навыков по предмету.
- **Продвинутый уровень** — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Цель программы: развитие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу.

Задачи программы:

Обучающие:

- Дать представление о технике современного танца;
- Обучить необходимым двигательным умениям и навыкам в области классического танца;
- Изучить элементы современного танца;
- Научить качественно и осознанно выполнять требования педагога.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию чувства красоты и здорового образа жизни;
- Воспитать чувство ответственности и дисциплину; художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- Способствовать развитию умения работать в коллективе; возникновению взаимоуважения.

Развивающие:

- Развивать физические качества и специальные навыки: координацию, силу, выносливость, гибкость, шаг, прыжок, ось вращения;
- Развивать личностные качества: музыкальные способности; эмоциональную выразительность; коммуникативные качества;
- Способствовать укреплению здоровья, формировать мышечный корсет и осанку;
- Способствовать расширению танцевального кругозора путем посещения концертов хореографических коллективов.

Возраст детей: 9-17 лет включая детей с ОВЗ, при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.
Для зачисления в группу требуется справка от врача.
Минимальный возраст для зачисления на обучение: 9 лет.
Сроки реализации программы: 1 год

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (по модулям)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу	1	0	1
2.	Классический танец	2	18	20
3.	Элементы современного танца	2	22	24
4.	Партерная гимнастика	1,5	13,5	15
	ИТОГО:	**6,5**	**53,5**	**60**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название модуля	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		всего	Аудиторные		Внеаудиторные	
			теория	практика	Дистанционные	
I	**Введение в программу**	1	1	0		Опрос. Тестирование.
1.1.	В мире танца	0,5	0,5	0	https://vk.com/@smiledance-v-mire-tanca	
1.2.	Техника безопасности	0,5	0,5	0	Платформа видеоконференции Zoom	
II	**Классический танец**	20	2	18		Наблюдение, опрос, творческое задание.
2.1.	Экзерсис у станка	9	1	8	https://vk.com/@-195726318-klassicheskii-tanec-osnova-vsei-horeografii	
2.2.	Экзерсис на середине	6,5	0,5	6	Платформа видеоконференции Zoom	
2.3.	Движения классического танца	4,5	0,5	4	https://vk.com/@-195726318-pozy-klassicheskogo-tanca https://vk.com/@-195726318-rabota-nad-pryzhkom-na-uroke-klassicheskogo-tanca	
III	**Элементы современного танца**	24	2	22		Наблюдение, практическое задание.
3.1.	Разминка	4	0	4	Платформа видеоконференции Zoom	
3.2.	Базовые элементы modern-jazz	7	1	6	Платформа видеоконференции Zoom	
3.3.	Cross (упражнения в продвижении)	4,5	0,5	4	Платформа видеоконференции Zoom	
3.4.	Танцевальные связки на середине зала	4	0	4	Платформа видеоконференции Zoom	
3.5.	Импровизация	4,5	0,5	4	https://vk.com/@-195726318-improvizaciya	
IV	**Партерная гимнастика**	15	1,5	13,5		Наблюдение, практическое задание.
4.1.	Общеразвивающие упражнения	6	0,5	5,5	Платформа видеоконференции Zoom	
4.2.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	4,5	0,5	4	Платформа видеоконференции Zoom	
4.3	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	4,5	0,5	4	Платформа видеоконференции Zoom	

ВСЕГО:	**60**	**6,5**	**53,5**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Введение в программу (1 ч.)

Цель освоения модуля: знакомство учащихся с деятельностью и правилами учреждения, объединения.

Ожидаемые результаты освоения модуля:
Формирование у обучающихся представлений о деятельности объединения, интереса к танцевальной деятельности. Умение ориентироваться в основных этапах становления танцевального искусства.

Содержание модуля:

1.1 Вводное занятие «В мире танца» (0,5 ч.)

Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды.

Дистанционный вариант игрового занятия:
https://vk.com/@smiledance-v-mire-tanca
Тестирование по итогам занятия: «В мире танца».
Онлайн тест (сайт quizizz.com):
https://quizizz.com/join/quiz/5fb53e6b330854001daf505a/start

1.2 Техника безопасности поведения (0,5 ч.)

Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.

Модуль 2. Классический танец (20 ч.)

Классический танец - основа всей хореографии. Данный модуль включает в себя изучение фундаментальных основ классического танца: постановка корпуса, позиции ног и рук, простейшие комбинации экзерсиса и на середине зала.

Цель освоения модуля: развитие танцевально-исполнительских способностей для исполнения основных элементов классического танца.

Ожидаемые результаты освоения модуля:
Владение основами классического танца.

Содержание модуля:

2.1 Экзерсис у станка (9 ч.)

Теория: Истоки классического танца. Понятие «экзерсис». Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.
Практика: Постановка корпуса у станка;
Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям;
Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад;
Passé par terre;
Battement releve lend на 45о во всех направлениях;
Rond de jambe par terre en dehors, en dedans;
Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад;

Grand battement jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад лицом к станку;
Положение ноги Sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади и «обхватное» лицом к станку;
1,2,3 Port de bras (перегибы корпуса в различных сочетаниях: в сторону, вперед, назад) лицом к станку.

2.2 Экзерсис на середине (6,5 ч.)

Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.

Практика:
Постановка конкурса на середине зала;
Позиции ног — I, II, III, V;
Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III;
Releve по 1,2 позициям;
Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям;
Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад;
Passé par terre;
Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад;
Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.

2.3Движения классического танца (4,5 ч.)

Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности**.**

Практика:
Port de bras en dehors, en dedans;
Temps leve saute по 1,2 позициям;
Pas chasse;
Changement de pieds;
Echapper;
Трамплинные прыжки;
Вращения.

Модуль 3. Элементы современного танца (24 ч.)

Современный танец - особый вид пластического хореографического языка. Данный модуль включает в себя простейшие элементы современной хореографии, способствующие развитию координации и пластики учащихся.

Цель освоения модуля: развитие танцевально-исполнительских способностей для исполнения простейших элементов современного танца.

Ожидаемые результаты освоения модуля:
Владение основами современного танца, знание основных правил исполнения движений.

Содержание модуля:

3.1 Разминка (4 ч.)

Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.

Практика:
- Работа головой, плечами;
- Изоляция;
- Контракт, релиз;
- Warm up;
- Body roll;
- Flat back.

3.2 Базовые элементы modern-jazz (7 ч.)

Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:
- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Учебная комбинация;
- Подготовка к туру;
- Подготовка к валяшкам, валяшки.

3.3 Cross (упражнения в продвижении) (4,5 ч.)

Теория: Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:
- Махи вперёд, махи в сторону;
- Комбинация махи, равновесие;
- Hip lift (бедро, падение)
- Па де буре;
- Бал чанч;
- Прыжки.

Roll down/ Roll up;
Flying-low. Основные принципы работы;
Flat back вперед;
Contraction / release;
Поза коллапса;
Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса;
Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону;
Техника изоляции;
Изучение «спирали».

Упражнения на координацию:
- одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом);
- движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).

3.4 Танцевальные связки на середине зала (4 ч.)

Практика:

- Разучивание танцевальной связки;
- Отработка отдельных моментов;
- Разводка по рисунку;
- Отработка под музыку.

Танцевальная комбинация:

- Flat back в комбинации с Plie и Releve;
- Комбинации на основе пластических движений;
- Комбинации – импровизация на основе изученного материала;
- Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг;
- Движения руками (по схеме, заданной преподавателем);
- Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед - назад.

3.5 Импровизация (4,5 ч.)

Практика:

Задание на ощущение пространства.

Задание на импровизацию «змея».

Свободная импровизация под музыку.

Упражнение «Танцуй !»: обучающие создают круг и по очереди демонстрируют своё мастерство импровизации в центре. Упражнение-соревнование: «Танцевальный батл» (один на один, команда на команду).

Модуль 4. Партерная гимнастика (15 ч.)

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность.

Цель освоения модуля: развить природные физические данные обучающихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Ожидаемые результаты освоения модуля:

Содержание модуля:

5.1 Общеразвивающие упражнения (6 ч.)

Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.

Практика:

- Комплекс упражнений на стопы;
- «Подъем натянутой ноги»;
- «Стрелочка»;
- Разные виды планок (вперёд, назад, боковая);
- «Складка»;
- Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости;
- Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава;
- Стрейчинг.

5.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (4,5 ч.)

Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.
И.П.: лёжа на спине:
Практика:
- Поочерёдный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- Подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закрепленными на полу ногами;
- Одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- Забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- Приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.

И.П.: в положении сидя:
- Упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.

5.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (4,5 ч.)
Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности.
Практика:
И.П.: лёжа на спине:
- Приподнимание верхней части позвоночника с удержанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»;
- Наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- Касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- Упражнение «берёзка».

И.П.: в положении сидя:
- Выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- Наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтём руки за коленом отведённых в сторону ног.

И.П.: в положении лежа на животе:
- Упражнение «лодочка»;
- Упражнение «качели»;
- Упражнение «кольцо»;
- Упражнение «мостик».

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Форма обучения: очная.

Возможна дистанционная форма обучения:
Проведение занятий в режиме онлайн и офлайн, в зависимости от темы занятия. Для реализации дистанционных занятий в режиме офлайн учебный материал размещен в группе объедения в социальной сети «ВКонтакте» в виде «статей». Для проведения онлайн-занятий возможно использование платформы – Zoom.
Форма организации деятельности учащихся на занятии – фронтальная, групповая, ннндивидуально-групповая, индивидуальная.
Упор в работе объединения делается не на индивидуальное исполнительство, а на коллективное, ансамблевое.
Формы занятий. В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий**.
1. Формы аудиторных занятий: учебное занятие, репетиция.
2. Формы внеаудиторных занятий: практическое дистанционное, сводная репетиция, концерт, конкурс, фестиваль.
Форма подведения итогов реализации программы: открытое занятие, концерт.
Наполняемость объединения: 15 человек в группе
Режим занятий:
Продолжительность одного занятия: 45 минут
Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю);
Количество учебных часов в неделю: 2
Количество часов за учебный год: 60

Методы обучения, применяемые в образовательном процессе:
информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский.

Средства обучения

Материально-техническое оснащение:

• хореографический зал, отвечающий санитарным нормам и оборудованием: зеркалами, станками, скамейками;
• раздевалка для обучающихся;
• аппаратура: музыкальный центр, ноутбук, мультимедийный проектор, фото- и видеокамеры;
• инвентарь (коврики, гимнастические резинки, мячи, скакалки, йога-блоки)
• костюмерная (костюмы, реквизит, сценическая обувь);
• стенд для наглядных пособий;
• методическая литература и наглядные пособия, методические разработки занятий, подборка видеоматериалов;

• фонотека музыкальных произведений;
• тренировочная форма;
• медицинская аптечка.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:
Обучение по программе курса способствует:
- развитию личностных качеств ребёнка: трудолюбие, добросовестность, уважение к другим участникам группы;
- избавлению от скованности и зажатости, что дает ребенку возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности и окружающем мире.

Метапредметные результаты:
Обучение по программе курса способствует развитию:
- умения обучающихся работать и взаимодействовать в группе;
- физических данных: координации, силы, выносливости;
- памяти, мышления, ритма, слуха, умения двигаться под музыку и быстро схватывать движения;
- музыкальных способностей; эмоциональной выразительности; коммуникативные качеств.

Предметные результаты:
К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать:
- ✓ движения классического экзерсиса;
- ✓ основные движения классического танца;
- ✓ движения современного танца;
- ✓ последовательность выполнения движений в изученных комбинациях экзерсиса;
- ✓ последовательность выполнения движений в изученных комбинациях на середине зала;
- ✓ последовательность выполнения движений в изученных хореографических постановках;
- ✓ танцевальные комбинации, способствующие укреплению организма.

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:
- ✓ выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- ✓ импровизировать под музыку;
- ✓ выступать перед аудиторией, ориентироваться на сцене.

V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы состоит из:
- *вводный контроль;*
- *текущего контроля успеваемости;*
- *промежуточной аттестации обучающихся.*

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

Текущий контроль – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:
-контроля уровня достижения обучающихся результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
-оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
-проведения учащимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Промежуточный контроль – промежуточная диагностика (проводится в конце каждого учебного года).
Целями проведения промежуточной аттестации являются:
-объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
-соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
-оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
-оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Срок промежуточной аттестации проведения: май
Вводный контроль в начале обучения — опрос, наблюдение.
Формы текущего контроля: опрос, наблюдение, тест, практическое задание, творческое задание.

Форма проведения промежуточной аттестации: выступление, отчетный концерт, открытое занятие.
Система фиксации промежуточной аттестации (Приложение № 3)

Методы диагностики и формы представления результатов

Методы диагностики результата	*Формы представления результатов*
Наблюдение, опрос	Информационная карта
Выступление	Карта оценки выступления
Конкурс, фестиваль	Таблица достижений

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:
- выступление;
- открытое занятие;
- отчётный концерт.

СПИСОК РЕКОМЕДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Брусницына, Е. Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно - деятельностный подход / Е. Н. Брусницина // автореф. дис. канд. педаг. наук: 10. 02. 01 – М., 2007. - 16 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2002. – 158 с.
3. Варга, А. Я. Структура и типы родительских отношений / А. Я. Варга // автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. – М., 1986. – С. 206.
4. Волков И. П. Воспитание творчеством / И.П. Волков. - М.: Знание, 2000. – 84 с.

5. Выготский, Л. С. Педагогическая, психология / Л. С. Выготский // Под. Ред. Давыдова В. В. - М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
6. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - М.: Эксмо, 2005. – 254 с.
7. Жиренко, О. Е. Мир праздников, шоу и викторин: 5-11 класс / О.Е. Жиренко, С. И. Лобачева, Е. В. Савченко. – М.: 5 за знания, 2008. – 192 с.
8. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А.В. Ширяев А. И. Бочаров . - СПб .: Лань, Планета музыки, 2010. – 344 с.
9. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В. Ю. Никитин . – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин . - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000. – 438 с.
11. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин . – М.: Один из лучших, 2006.– 12 с.
12. Пантелеймонова, И. И. Композиция и постановка танца / И. И. Пантелеймонова. - СПб.: ЛОККиИ, 2008. – 111 с.
13. Современные проблемы и перспективы региональной системы образования детей с ОВР: Сб. статей / под ред. Ю.Т. Матасова. – СПб.: ЛОИРО, 2013. - 440 с.
14. Сытова, Э. В. Хореографическое искусство и дети: эстетические и нравственные аспекты воспитания / Э.В. Сытова // автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. иск.: Спец. 24.00.01. – Ярославль., 2001. – С. 19.
15. Эльконин, Д. Б. Детская психология / Д. Б. Эльконин. - 4-е изд. - М.: Академия, 2007. – 367 с.
16. Эльконин, Д.Б. Психология развития: учеб. / Д. Б. Эльконин.- М.: Академия, 2001. – 144 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. YouTube (2020, октябрь 28) Сюита греческих танцев "Сиртаки". Балет Игоря Моисеева на YouTube. [Видео файл]. Ссылка https://www.youtube.com/watch?v=T4chpyTIE5Q

2. YouTube (2020, октябрь 28) Хоровод Берёзка на YouTube / 25 октября 2020. [Видео файл]. Ссылка https://www.youtube.com/watch?v=N6UL69YsL2c&feature=emb_logo

3. YouTube (2020, октябрь 28) Русский танец «Полянка». Балет Игоря Моисеева на YouTube / 17 октября 2018. [Видео файл]. Ссылка https://www.youtube.com/watch?v=C32G_zumYcI&feature=emb_logo

4. YouTube (2020, октябрь 28) МГАХ. Полонез (муз. Римского-Корсакова, хор. Северцевой М.О.). Историко-бытовой танец. [Видео файл]. Ссылка https://www.youtube.com/watch?v=-GsyXzsai7E&feature=youtu.be

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М.: ЭКСМО, 2006. – 215 с.
2. Лидерс, А. Г. Стиль семейного воспитания и личностные особенности родителей / А. Г. Лидерс, Е. Н. Спирева // Семейная психология и семейная терапия. – М., 2001. № 4. — С. 71 – 74.
3. Лихачев, Д. С. Письма о добром / Д.С. Лихачев. – СПб. : Азбука, Азбука – Аттикус, 2014. – 160 с.
4. Ли Лора. Детская энциклопедий балета. История, музыка и волшебство классического танца / Илл.: Хамильтон Мередит; Пер.: Киселева Полина – М.: Астрель, 2014 – 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Календарный учебный график (Приложение 1)

2. Словарь специальных терминов (Приложение 2)

3. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (Приложение 3)

4. Методическое обеспечение (Приложение 4)

5. Учебно-методический комплекс (Приложение 5)

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
Хореографическое объединение «Улыбка»
ДОП «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет
группа № 1
Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – до 01.09.2022 года
Начало учебного года – 1 сентября 2022 года
Начало занятий – 05.09.2022 года
Окончание учебного года - 31 мая 2023 года
Продолжительность учебного года – 30 недель
Праздничные дни:
4 ноября - День народного единства;
31 декабря – 8 января – Новый год;
23 февраля - День Защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
8, 9 мая – День Победы.

Каникулы:
Осенние: с 29 октября 2022 г. по 06 ноября 2022 г.
Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г.
Весенние: с 08 апреля 2023 г. по 16 апреля 2023 г.

Входная диагностика: с 05.09 – 16.09.2022 г.
Текущая диагностика: 05.12 – 26.12.2022 г.
Промежуточная аттестация: с 16.04 - 24.04.2023 г.

Количество часов, режим занятий:
Продолжительность одного занятия: 30 минут
Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)
Количество учебных часов в неделю: 2
Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов	Содержание
СЕНТЯБРЬ				
07.09.2022	Введение в программу	1.1 Вводное занятие «В мире танца» 1.2 Техника безопасности поведения	1	Теория: Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды. Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.
09.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	Теория: Истоки классического танца. Понятие «экзерсис». Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Постановка корпуса у станка; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Passé par terre; Rond de jambe par terre en dehors, en dedans; Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад;
14.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
16.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
21.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
23.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
28.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
30.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
05.09 – 16.09.2022	Входная диагностика			
			8 часов	
ОКТЯБРЬ				
05.10.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	Battement releve lend на 45о во всех направлениях; Grand battement jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад лицом к станку.
07.10.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
12.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Постановка конкурса на середине зала; Позиции ног — I, II, III, V; Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III; Releve по 1,2 позициям; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Passé par terre; Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.
14.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
19.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
21.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
26.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
28.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
			8 часов	
НОЯБРЬ				
09.11.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	

		2.3 Движения классического танца		Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Port de bras en dehors, en dedans; Temps leve saute по 1,2 позициям; Pas chasse; Changement de pieds; Echapper; Трамплинные прыжки; Вращения.
11.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
16.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
18.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
23.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
25.11.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: ❖ Работа головой, плечами; ❖ Изоляция.
30.11.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	
			7 часов	
ДЕКАБРЬ				
02.12.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	Практика: ❖ Работа головой, плечами; ❖ Изоляция; ❖ Контракт, релиз; ❖ Warm up; ❖ Body roll; ❖ Flat back.
07.12.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	
09.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: ❖ Постановка корпуса; ❖ Позиции ног; ❖ Позиции рук; ❖ Учебная комбинация; ❖ Подготовка к туру; ❖ Подготовка к валяшкам, валяшки.
14.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
16.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
21.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
23.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: ❖ Учебная комбинация; ❖ Подготовка к туру; Подготовка к валяшкам, валяшки.
28.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
30.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
05.12 – 26.12.2022	Текущая диагностика			
			9 часов	
ЯНВАРЬ				
11.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	Теория: Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: ❖ Махи вперёд, махи в сторону; ❖ Комбинация махи, равновесие;
13.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	

18.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	❖ Hip lift (бедро, падение) ❖ Па де буре; ❖ Бал чанч; ❖ Прыжки. Roll down/ Roll up; Flying-low. Основные принципы работы; Flat back вперед; Contraction / release; Поза коллапса; Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса; Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону; Техника изоляции; Изучение «спирали».
20.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	
25.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	
27.01.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: *Упражнения на координацию:* - одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом); - движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).
			6 часов	
ФЕВРАЛЬ				
01.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: ❖ Разучивание танцевальной связки; ❖ Отработка отдельных моментов; ❖ Разводка по рисунку; ❖ Отработка под музыку. *Танцевальная комбинация:* • Flat back в комбинации с Plie и Releve; • Комбинации на основе пластических движений; • Комбинации – импровизация на основе изученного материала; • Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; • Движения руками (по схеме, заданной преподавателем); • Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед - назад.
03.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	
08.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	
10.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	Практика: Задание на ощущение пространства. Задание на импровизацию «змея».
15.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку. Упражнение «Танцуй !»: обучающие создают круг и по очереди демонстрируют своё мастерство импровизации в центре. Упражнение-соревнование: «Танцевальный батл» (один на один, команда на команду).
17.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	
22.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	
			7 часов	
МАРТ				
01.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	

03.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: ❖ Комплекс упражнений на стопы; ❖ «Подъем натянутой ноги»; ❖ «Стрелочка»; ❖ Разные виды планок (вперёд, назад, боковая); ❖ «Складка»; ❖ Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости; ❖ Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; ❖ Стрейчинг.
10.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
15.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
17.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
22.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	Практика: ❖ Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; ❖ Стрейчинг.
24.03.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. И.П.: лёжа на спине: Практика: ❖ Поочерёдный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; ❖ Подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закрепленными на полу ногами; ❖ Одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; ❖ Забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; ❖ Приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.
29.03.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	
31.03.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	
			9 часов	
АПРЕЛЬ				
	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. И.П.: лёжа на спине: Практика: ❖ Поочерёдный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; ❖ Подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закрепленными на полу ногами; ❖ Одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; ❖ Забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	

				❖ Приподнимание головы с целью увидеть свои стопы. И.П.: в положении сидя: ❖ Упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.
	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: И.П.: лёжа на спине: ❖ Приподнимание верхней части позвоночника с удержанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; ❖ Наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; ❖ Касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; ❖ Упражнение «берёзка». И.П.: в положении сидя: ❖ Выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; ❖ Наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтём руки за коленом отведённых в сторону ног.
	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
16.04 - 24.04.2023	Промежуточная аттестация			
			6 часов	
МАЙ				
ВСЕГО: 60				

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
Хореографическое объединение «Улыбка»
ДОП «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет
группа № 2
Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

Продолжительность учебного года

Комплектование группы – до 01.09.2022 года
Начало учебного года – 1 сентября 2022 года
Начало занятий – 05.09.2022 года
Окончание учебного года - 31 мая 2023 года
Продолжительность учебного года – 30 недель
Праздничные дни:
4 ноября - День народного единства;
31 декабря – 8 января – Новый год;
23 февраля - День Защитника Отечества;
8 марта - Международный женский день;
1 мая - Праздник Весны и Труда;
8, 9 мая – День Победы.

Каникулы:
Осенние: с 29 октября 2022 г. по 06 ноября 2022 г.
Зимние: с 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г.
Весенние: с 08 апреля 2023 г. по 16 апреля 2023 г.

Входная диагностика: с 05.09 – 16.09.2022 г.
Текущая диагностика: 05.12 – 26.12.2022 г.
Промежуточная аттестация: с 16.04 - 24.04.2023 г.

Количество часов, режим занятий:
Продолжительность одного занятия: 30 минут
Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)
Количество учебных часов в неделю: 2
Количество за учебный год: 60 ч.

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов	Содержание
СЕНТЯБРЬ				
06.09.2022	Введение в программу	1.2 Вводное занятие «В мире танца» 1.2 Техника безопасности поведения	1	Теория: Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды. Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.
08.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	Теория: Истоки классического танца. Понятие «экзерсис». Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Постановка корпуса у станка; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Passé par terre; Rond de jambe par terre en dehors, en dedans; Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Battement releve lend на 45о во всех направлениях; Grand battement jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад лицом к станку.
13.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
15.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
20.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
22.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
27.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
29.09.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
05.09 – 16.09.2022	Входная диагностика			
			8 часов	
ОКТЯБРЬ				
04.10.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	Battement releve lend на 45о во всех направлениях; Grand battement jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад лицом к станку.
06.10.2022	Классический танец	2.1 Экзерсис у станка	1	
11.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Постановка конкурса на середине зала; Позиции ног — I, II, III, V; Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III; Releve по 1,2 позициям; Demi Plie и Grand Plie по 1,2 позициям; Battement tendu из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Passé par terre.
13.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
18.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
20.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
25.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	
27.10.2022	Классический танец	2.2 Экзерсис на середине	1	Практика: Battement tendu jeté из 1 позиции в сторону, вперед и назад; Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на середине зала.
			8 часов	
НОЯБРЬ				
		2.2 Экзерсис на середине	1	

08.11.2022 10.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца		Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: Port de bras en dehors, en dedans; Temps leve saute по 1,2 позициям; Pas chasse; Changement de pieds; Echapper; Трамплинные прыжки; Вращения.
15.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
17.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
22.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
24.11.2022	Классический танец	2.3 Движения классического танца	1	
29.11.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	Теория: Основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: ❖ Работа головой, плечами; ❖ Изоляция.
08.11.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	
			7 часов	
ДЕКАБРЬ				
01.12.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	Практика: ❖ Работа головой, плечами; Изоляция.
06.12.2022	Элементы современного танца	3.1 Разминка	1	
08.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: ❖ Постановка корпуса; ❖ Позиции ног; ❖ Позиции рук; ❖ Учебная комбинация; ❖ Подготовка к туру; ❖ Подготовка к валяшкам, валяшки.
13.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
15.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
20.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
22.12.2022	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
05.12 – 26.12.2022	Текущая диагностика			
			7 часов	
ЯНВАРЬ				
10.01.2023	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: ❖ Учебная комбинация; ❖ Подготовка к туру; ❖ Подготовка к валяшкам, валяшки.
12.01.2023	Элементы современного танца	3.2 Базовые элементы modern-jazz	1	
17.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	Теория: Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: ❖ Махи вперёд, махи в сторону; ❖ Комбинация махи, равновесие;
19.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	

				❖ Hip lift (бедро, падение) ❖ Па де буре; ❖ Бал чанч; ❖ Прыжки. Roll down/ Roll up; Flying-low. Основные принципы работы; Flat back вперед; Contraction / release; Поза коллапса; Swing. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы и пелвиса; Drop. Свободные падения корпуса вперед и в сторону; Техника изоляции; Изучение «спирали».
24.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	Практика: *Упражнения на координацию:* - одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом); - движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).
26.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	
31.01.2023	Элементы современного танца	3.3 Cross (упражнения в продвижении)	1	
			7 часов	
ФЕВРАЛЬ				
02.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: ❖ Разучивание танцевальной связки; ❖ Отработка отдельных моментов; ❖ Разводка по рисунку; ❖ Отработка под музыку. *Танцевальная комбинация:* • Flat back в комбинации с Plie и Releve; • Комбинации на основе пластических движений; • Комбинации – импровизация на основе изученного материала; • Движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый шаг; • Движения руками (по схеме, заданной преподавателем); Шаги из стороны в сторону со спиральным движением или вперед - назад.
07.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	
09.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	
14.02.2023	Элементы современного танца	3.4 Танцевальные связки на середине зала	1	
16.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	Практика: Задание на ощущение пространства. Задание на импровизацию «змея».
21.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку. Упражнение «Танцуй !»: обучающие создают круг и по очереди демонстрируют своё мастерство импровизации в центре.
28.02.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	
			7 часов	
МАРТ				
02.03.2023	Элементы современного танца	3.5 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку. Упражнение «Танцуй !»: обучающие создают круг и по очереди демонстрируют своё мастерство импровизации в центре.

07.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: ❖ Комплекс упражнений на стопы; ❖ «Подъем натянутой ноги»; ❖ «Стрелочка»; ❖ Разные виды планок (вперёд, назад, боковая); ❖ «Складка»; ❖ Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости; ❖ Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; ❖ Стрейчинг.
09.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
14.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
16.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
21.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	
23.03.2023	Партерная гимнастика	4.1 Общеразвивающие упражнения	1	Практика: ❖ Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; ❖ Стрейчинг.
28.03.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. И.П.: лёжа на спине: Практика: ❖ Поочерёдный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; ❖ Подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закрепленными на полу ногами.
30.03.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	
			9 часов	
АПРЕЛЬ				
04.04.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. И.П.: лёжа на спине: Практика: ❖ Поочерёдный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; ❖ Подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперёд руками, с закрепленными на полу ногами; ❖ Одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; ❖ Забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; ❖ Приподнимание головы с целью увидеть свои стопы. И.П.: в положении сидя: Упражнение «ножницы» - поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом.
06.04.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1	
18.04.2023	Партерная гимнастика	4.2 Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса 4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	

20.04.2023	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Теория: основные правила выполнения движений, его физиологические особенности. Практика: И.П.: лёжа на спине: ❖ Приподнимание верхней части позвоночника с удержанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост»; ❖ Наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; ❖ Касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; ❖ Упражнение «берёзка». И.П.: в положении сидя: ❖ Выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; ❖ Наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтём руки за коленом отведённых в сторону ног.
25.04.2023	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
27.04.2023	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Практика: И.П.: в положении лежа на животе: ❖ Упражнение «лодочка»; ❖ Упражнение «качели»; ❖ Упражнение «кольцо».
10.04 - 25.05.2023	Промежуточная аттестация			
			6 часов	
МАЙ				
10.05.2022	Партерная гимнастика	4.3 Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	
			1 час	
				ВСЕГО: 60

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Словарь специальных терминов

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.
demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
grand plie - (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
relevé - (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП (исходное положение)в любой позиции ног.
battement tendu - (батман тандю)-«вытянутый» открывание, закрывание скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
battement tendu jeté - (батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
rond de jamb parterre - (ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
en dehors -(андеор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
en dedans - (андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
sur le cou de pied - (сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
battement fondu - (батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
double - (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.
passe - (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
releve lent - (реле велянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
développe - (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
adajio - (адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релеве лянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
attitude - (аттитюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
grand battement - (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
picce - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

balance - (балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
allongée - (аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
por de bras - (пор де бра) -«перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

Вводный контроль

МБУ ДО «Районный Центр дополнительного образования»

_____ группа

Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

Фамилия Имя ребёнка	**Музыкальность и ритмичность**	**Координация движений**	**Пространственная ориентация**	**Физические качества (гибкость, сила, равновесие)**	**Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность и артистизм)**	**КОМЕНТАРИЙ**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Оценивается по 10 балльной системе

- ✓ Высокий уровень от 90% до 100%
- ✓ Средний уровень от 60% до 80%
- ✓ Низкий уровень до 60%

Текущий контроль успеваемости обучающихся
детского объединения «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

МБУ ДО «Районный Центр дополнительного образования»
_____ группа
Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

- ***Практический тест***

Контрольные вопросы и задания по разным темам дополнительной общеразвивающей программы:

1. Что такое рисунок танца? С помощью условных знаков изобразите три рисунка танца.

_____
_____
_____
_____
_____

2. Выбери правильный ответ:
   Темп (скорость) варианты ответов: скорость, характер, динамика

Ритм (равномерное чередование) варианты ответов: рисунок, равномерность чередования, созвучие.
Линия (черта на поверхности или в пространстве) варианты ответов: черта, путь, граница, полоса.
Назовите части сцены (авансцена, кулисы, задник, занавес, рампы и т.д.)

3. Перечисли основные средства танцевальной выразительности.

_____
_____
_____
_____

4. Что такое амплитуда? Выбери правильный ответ:
   a. максимальный размах,
   b. наибольшее отклонение колеблющего тела от положения равновесия (наибольшее расстояние между крайними точками),
   c. движение в танце,
   d. выполнение движения в полную силу.
5. Какие позиции ног вы знаете?

_____
_____
_____

6. Что такое свинг?

_____

7. Изобразите на рисунке основные точки на которое можно разделить танцевальный зал

	Задник	
(4)	(5)	(6)
(3)	Центр (9)	(7)
(2)	(1) авансцена	(8)

8. Что такое интервал?

_____

_____

_____

9. Какие термины классического танца ты знаешь?

_____

_____

_____

_____

_____

10. Напиши перевод слов:

demi plie _____

grand plie _____

relevé _____

battement tendu _____

battement tendu jeté _____

rond de jamb parterre _____

battement fondu _____

double _____

passe _____

adajio _____

grand battement _____

*por de bras*_____

Текущий контроль успеваемости обучающихся
детского объединения «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

МБУ ДО «Районный Центр дополнительного образования»
_____ группа
Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

- ***Критерии оценки танцевального номера***

Критерии	***Уровни форсированности***			***Уровень***
	низкий	средний	высокий	
Музыкальность и ритмичность исполнения	Владеет основами музыкальной грамоты	Владеет основами музыкальной грамоты. Умеет распознавать танцевальные ритмы	Владеет основами музыкальной грамоты. Умеет распознавать танцевальные ритмы. Может самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ	
Техничность исполнения	Правильно выполняет движения	Правильно выполняет движения и координирует их с музыкой	Умеет держать спину при исполнении танца, правильно выполняет движения и координирует их с музыкой. Знает методику исполнения изученных движений. Может контролировать свое исполнение	
Синхронность исполнения	Во время исполнения танца допускает больше 3х ошибок	Во время исполнения танца допускает 2-3 ошибки	Во время исполнения танца допускает 0-1 ошибки	
Линии	Не держит линию	Иногда выбивается из линии	Держит линию	
Артистизм исполнения	Исполняет движения технично, не эмоционально	Умеет импровизировать, эмоционально отражает характер музыки	Умеет выразительно исполнить танец и проявляет артистизм	
Сценическая культура	Не знает правила культурного поведения	Знает правила культурного поведения	Владеет навыками культурного артиста и зрителя	

Условные обозначения уровней освоения: 0 - Низкий; + - Средний; ++ - Высокий.

Промежуточная диагностика обучающихся детского объединения «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

МБУ ДО «Районный Центр дополнительного образования»

_____ группа

Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

Умения

№ п/п	ФИ ребенка	выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения		импровизировать под музыку		выступать перед аудиторией, ориентироваться на сцене	
		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Знания

№ п/п	ФИ ребенка	последовательность движений в изученных комбинациях у станка и на середине зала		последовательность выполнения движений в изученных хореографических постановках	
		1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Умения
выполняет самостоятельно 5
с помощью педагога 3
не может выполнить 1

Знания
высокий уровень 5
средний уровень 3
низкий уровень 1

Диагностика уровня воспитанности обучающихся
МБУ ДО «Районный Центр дополнительного образования»
_____группа
Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

Качества	**Любознательность**				**Трудолюбие**			**Доброта и отзывчивость**				**Самодисциплина**			**Итого**
Ф.И. обучающегося	Познавательная активность	Стремление реализовывать свои интеллектуальные способности	Стремление узнавать новое	Организованность в обучении	Инициативность и творчество	Самостоятельность	Бережное отношение к результатам труда	Уважительное отношение к старшим	Дружественное отношение к сверстникам	Честность в отношении с товарищами и взрослыми	Развитая добрая воля	Соблюдение правил культуры поведения	Организованность и пунктуальность	Требовательное отношение к себе	
1.															
2.															
3.															

Критерии оценки: 1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (основы хореографии), 9-17 лет.

№	Модуль	Формы занятий	Приёмы, методы и технологии организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал, ТСО	Формы подведения итогов
1	**Введение в программу**	Беседа; занятие-игра	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Инструкция по технике безопасности; музыкальный центр, ноутбук, мультимедийный проектор, фото- и видеокамеры	Опрос. Тестирование
2	**Классический танец**	Учебное занятие, репетиция, концерт, конкурс, фестиваль	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, фонетика музыкальных произведений, станок, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание
3	**Элементы современного танца**	Учебное занятие	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, фонетика музыкальных произведений, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание
4	**Партерная гимнастика**	Учебное занятие	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, инвентарь, тренировочная форма, фонетика музыкальных произведений, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

Учебно-методический комплекс

Методическая памятка к модулю «Классический танец»

Экзерсис у станка имеет определенные цели и задачи:

- Развитие природных хореографических данных.
- Развитие хореографических качеств и способностей.
- Разогрев мышц корпуса, ног, рук, укрепление суставов и сухожилий.
- Изучение и освоение методики исполнения основных движений классического танца.

Экзерсис у станка состоит из определенных, постоянно повторяющихся упражнений, которые имеют свои цели и задачи:

1. **Demi и grand plie** – *развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.*
2. **Battement tendu** - *разогревает мышцы ног, развивает подвижность и выворотность стопы.*
3. **Battement tendu jete** – *развивает силу мышц ног.*
4. **Rond de jambe par terre** – *укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.*
5. **Battement fondu** – *развивает силу и выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.*
6. **Battement frappe** - *отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.*
7. **Adajio** - *развивает величину шага, хореографические и танцевальные качества, выразительность исполнения движений, входящих в эту группу.*
8. **Rond de jambe en l'air** – *отрабатывает технику исполнения, развивает силу и выворотность коленного сустава.*
9. **Grand battement jete** – *развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.*

Методическая памятка к модулю «Элементы народного танца»

1ый год обучения

Значение народного экзерсиса у станка для развития мелкой группы мышц.

- поклон;
- упражнения у станка лицом к палке:
- demi plie и grand plie по I, II и V позициям;

- battement tendu;
- releve и demi plie с прыжками;
- battement tendu jete;
- низкое каблучное (sur le cou-de-pied);
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- подготовка к веревочке;
- веревочка на полупальцах;
- grand battement jete;
- подготовка к "качалочке".

Упражнения у станка одной рукой за палку:
- plie в русском характере;
- battement tendu в русском характере;
- jete в русском характере;
- низкое каблучное;
- battement fondu;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- "веревочка";
- дробь триоль;
- grand battement;
- adagio;
- "качалочка" из выворотных позиций.

2ой год обучения
- demi plie и grand plié в прибалтийском характере;
- battement tendu в молдавском характере;
- jete в русском характере;
- высокое каблучное в белорусском характере;
- adagio;
- различия народно-сценического и характерного танца;
- высокое battement fondu;
- "веревочка" в русском характере;
- подготовка к "веревочке" в русском характере;
- "веревочка" в русском характере с "ножницами";
- выстукивание в украинском характере;
- grand battement.

- demi plie и grand plié в прибалтийском характере;
- battement tendu в молдавском характере;
- jete в русском характере;
- высокое каблучное в белорусском характере;
- rond de jambe par terre в украинском характере;
- battement fondu в молдавском характере;
- "веревочка" с releve в русском характере;
- adagio в польском характере;
- выстукивание в украинском характере;
- grand battement jete в польском характере;
- проучивание рук в народно-сценическом танце;
- показ на открытом уроке.

Методическая памятка к модулю «Элементы современного танца»

Примерная структура занятия (начальный уровень):
1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис у станка и на середине зала.
3. Parter (упражнения на полу).
4. Cross (упражнения в продвижении).
5. Танцевальная комбинация.

Примерная структура занятия (средний уровень):
1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис у станка и на середине зала.
3. Parter (упражнения на полу)
4. Adagio (медленная часть).
5. Cross (упражнения в продвижении по диагонали).
6. Танцевальная комбинация.

Примерная структура занятия (продвинутый уровень):
1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис на середине или у станка
3. Parter (упражнения на полу)
4. Adagio, tours, drop (медленная часть, туры, падения)
5. Cross (упражнения в продвижении по диагонали)
6. Танцевальная комбинация