

**Министерство образования Оренбургской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коровинская СОШ»  
Бугурусланского района**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «28» августа 2021 г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Коровинская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Н.П. Солдаткина  
от «30» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Грация»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель: Муртазина  
Алия Нафисовна, педагог  
дополнительного образования**

Бугурусланский район, 2020 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

### **1. Пояснительная записка**

Подростки отличаются большой эмоциональной возбудимостью, бурным проявлением своих чувств, горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы взорваться на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Современное танцевальное искусство среди детей и подростков в России по большей части формировалось на улице и реализовать их потребности на «законном основании» в школе – задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию учащихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от влияния улицы. Получив возможность осваивать современные импровизации, учащиеся избавляются от физических и психологических зажимов, у них меняются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармонические движения, они получают удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

#### **1.1. Направленность: художественная**

Программа «Грация» предназначена для развития творческого потенциала обучающихся на основе их интересов, способностей и приобщения детей к современному танцевальному творчеству.

Программа составляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

#### **1.2. Уровень освоения программы**

Стартовый уровень

#### **1.3. Актуальность программы**

Танцевальный кружок – это единый многоступенчатый процесс обучения и воспитания, это процесс педагогического взаимодействия педагога с ребёнком и детским коллективом. Дети усваивают хореографические знания и умения общечеловеческих ценностей. Это сложный процесс, в ходе которого осуществляется развитие личности. Знакомство с основными элементами танца, приобретение в процессе занятий специальных навыков развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру. Занятия танцами учат детей красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы. Кроме того, занятия танцами требуют от учащихся напряженных усилий и собранности, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер, способствует всестороннему развитию личности. Танцы - один из любимых и популярных видов искусства - дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания детей. Плановые систематические тренировки с постепенно возрастающей нагрузкой развивают мышцы, укрепляют связки, придают гибкость, подвижность суставов, помогают гармоничному росту. У них вырабатывается правильная осанка, походка, исправляются физические недостатки. Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают детей к самодисциплине, ответственности, культуре внешнего вида. Занятия в кружке раскрывают индивидуальные возможности детей, их творческие способности.

Обучение танцевальному искусству осуществляется с помощью различных видов деятельности:

- Художественная деятельность развивает эстетическое мироощущение, потребность в прекрасном, способность к художественному мышлению и тонким эмоциональным отношениям, стимулирующим художественную самодеятельность школьника .
- Познавательная деятельность, которая расширяет кругозор школьника.
- Трудовая деятельность, направленная на создание, сохранение, приумножение материальных ценностей в виде самообслуживающего общественно-полезного труда.
- Общественная деятельность, которая содействует социализации школьника, формирует его гражданскую позицию.
- Коммуникативная деятельность, осуществляемая как досуг школьника, когда содержанием целью его деятельности является общение с другим человеком как ценностью.

#### **1.4. Новизна программы**

Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха, что соответствует идеям образовательных стандартов нового поколения.

#### **1.5. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы «Грация» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, пластика), акцент ставится на изучение современной хореографии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм, организации творческой деятельности обучающихся путем проведения разнообразных мероприятий (конкурсов, фестивалей творческих вечеров, посещений детских филармоний, театров, концертов)

**1.6. Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет

#### **1.7. Объем и сроки освоения программы**

Общее количество часов – 144 за учебный год, 4 часа в неделю

## 1.8. Формы организации образовательного процесса.

Групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом.

## 1.9. Режим занятий (пример)

Занятия учебных групп проводятся:

- первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа).

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – приобщить обучающихся к новым формам танцевального искусства, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств, обучить основам импровизации.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать и слышать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве.

**Воспитательные:**

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

**Развивающие:**

- развитие творческих способностей детей, воображения;
- развитие музыкального слуха и чувства ритм, темпа;
- развитие исполнительных навыков в танце.

## 3. Содержание программы 3.1. Оформление учебного плана

№ п/п	Вид занятия	Кол-во	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Организационное занятие	1	1		Индивидуальные сообщения
2.	Основные элементы	10		10	показ, корелляция
3.	Основные элементы джаз-урока	15		15	тест, показ, корелляция
4.	Основные элементы эстрадной разминки	20		20	тест, показ, корелляция
5.	Основные элементы эстрадного танца	20		20	тест, показ, корелляция
6.	Основные элементы танца «Чарльстон»	20		20	тест, показ, корелляция
7.	Основные элементы цыганского танца	20		20	тест, показ, корелляция
8.	Танцевальные композиции	30		30	Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
9.	Беседа о современном хореографическом искусстве	4	2	-	тест, показ, корелляция, сообщение
10.	Организация досуговой	6		6	показ, корелляция

## 3.2 Содержание учебного плана

### 1. Организационное занятие:

- содержание и форма занятий;
- внешний вид, костюм для занятий;
- роль подготовки к занятиям;
- дисциплина на занятиях;
- режим занятий;
- инструктаж по технике безопасности;
- творческие планы.

### 2. Основные элементы партерного экзерсиса.

- а) напряжение и расслабление мышц в положении лежа;
- б) упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- в) упражнения для улучшения гибкости и подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- г) упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- д) упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- е) упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- з) упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- и) упражнения для растяжки и формирования танцевального шага; к) упражнения для исправления осанки.

### 3. Основные элементы джаз-урока

- разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали;
- разучивание упражнений: «Спираль», «Волна» - вперед, назад, в сторону;
- «Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадание», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение с отскоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сброс плеч», «Расслабление плеч».

### 4. Основные элементы эстрадной разминки

- упражнения на координацию;
- упражнения классического экзерсиса – все по 6 позиции;
- упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки); -упражнения с продвижением в пространстве: перекаты, скольжение, икс, пружинка;

### 5. Основные элементы танца «Чарльстон»

- разучивание основного шага чарльстон, «двойной чарльстон», «чарльстон с точкой вперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон с поворотом»;
- работа с тростью.

### 6. Основные элементы цыганского танца.

- разучивание основных положений рук, ног, корпуса в цыганском танце;
- разучивание основных движений (положений) рук;
- основные движения: «первый ход», «второй ход», «дробный ход»,

«движение плеч»,  
«перекрещивающие шаги», «вращения», простейшие выстукивания с игрой юбки.

#### 7. Танцевальные композиции. Разучивание.

«Вдохновение»

«Летучие мыши»

«Насекомусы»

«Цветы России»

«Коляда»

«Вербочки»

#### 8. Основные элементы танца «Джайв»

Разучивание основного шага.

Разучивание перехода в паре. Разучивание раскрытия, закрытие.

Смена мест справа налево по одному в парах и наоборот. Смена рук за спиной по одному в парах.

Разучивание танцевальных комбинаций на базе пройденного материала. 9. Беседы о современном хореографическом искусстве.

Познакомить учащихся с новыми направлениями в хореографии, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус» и т.д.

Просмотр балета «Сотворение мира», балетные постановки Бежара – французского балетмейстера.

Изучение терминологии

#### 10. Организация досуговой деятельности. Проведение музыкально-танцевальных праздников

### **3.3. Материально-техническое оснащение**

- аппаратура (музыкальный центр), компьютер, мультимедийный проектор
- аудио и видеоматериалы, банк компьютерных презентаций.
- реквизит;
- оборудованное помещение для хранения костюмов;
- методическая литература по современной хореографии.

### **3.4. Формы контроля достижения результатов:**

- наблюдение, собеседование, анкетирование (детей, родителей)
- тестирование, в том числе компьютерное;
- практические задания;
- зачеты;
- открытые занятия;
- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в конкурсных мероприятиях;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

### **3.5. Оценочные материалы**

С момента начала обучения по программе проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная диагностика (декабрь), итоговая

диагностика (апрель — май).

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов

При оценке уровня освоения программы используется диагностический пакет тестовых методик, который включает в себя 4 тестовых блока:

1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству
3. Тест на определение двигательной активности детей.
4. Критерии и показатели эстетической воспитанности.

Создан фонд оценочных средств, который включает в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навык. по всем разделам программы (Приложение)

### **3.6. Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно- ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танцев, развитие образа персонажа в сюжетных постановках.

В процессе обучения учитывается физическая нагрузка, не допускается перенапряжение детей, нельзя злоупотреблять партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Широко используются этюды, составленные самим педагогом. Очень полезна работа над небольшими сюжетными танцами, отражающие школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явлений природы.

Урок является основной формы учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющий содержание деятельности педагога и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерности усвоение учебного материала. Как часть учебного процесса урок содержит: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нем; контроль и самоконтроль педагога и учащихся.

При организации и проведения занятий по программе «Грация» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов,

регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Применение педагогических технологий освобождает педагога от произвольности в построении и реализации процесса обучения и дает возможность целенаправленно двигаться к прогнозируемому конечному результату при строгой обоснованности каждого компонента и этапа процесса обучения учащихся. В деятельности используются следующие педагогические технологии: технологии усвоения теоретических знаний и технологии практических заданий, здоровьесберегающие технологии; информационно-коммуникационные, проектно-

исследовательские технологии.

На занятиях детям предлагаются различные виды деятельности: собственно ритмика, слушание и анализ музыки, диско-танцы, элементы классического, народного и бального танцев, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев, элементы этикета, беседы по истории хореографии.

Включены **ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки**, движения под музыку. Эти упражнения учат детей вслушиваться в музыку, различать её выразительные средства, формируют умение согласовывать движения с музыкой.

**Партерная гимнастика** даёт возможность выполнения упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что освобождает ребенка от дополнительной нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими.

**Тренинг** как одна из педагогических технологий, от которой во многом зависит развитие способностей и успешное постижение специфики выбранной творческой деятельности. Тренинг представлял собой процесс сознательного, целенаправленного, методически выстроенного обучения учащихся. Основными пластическими составляющими тренинга являются: движения, являющиеся основным выразительным средством хореографического искусства; движения, удаленные от жизненных прототипов, бытовых движений (танец) и движения жизнеподобные по характеру (пантомима); необходимость соотношения темпа и ритма, статики и динамики внутри номеров.

В качестве формирующих условий в процессе обучения используются **проектные педагогические технологии**: учащиеся разрабатывают краткосрочные проекты, готовят сообщения по теории хореографии

## Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Форма занятия	Дата проведения		Формы контроля
				по плану	по факту	
1	Беседа о технике безопасности на занятиях, при разучивании танцев.	1	Теоретическое занятие	01.09		Вопросы



2	Разучивание эстрадной разминки. Основные движения, понятия.	1		01.09		
3	Упражнения для рук на координацию Разучивание основного шага, дорожка.	1	Практическое занятие	04.09		Показ
4	Упражнения для рук на координацию Разучивание основного шага, дорожка.	1	Практическое занятие	04.09		Показ
5	Беседа «Современные направления танца»	1	Беседа, компьютерная презентация	08.09		Индивидуальные сообщения
6	Шаги, проходки по рисунку. Джаз-разминка	1	Практическое занятие	08.09		Наблюдение
7	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	11.09		Наблюдение
8	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	11.09		Наблюдение
9	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	15.09		Показ, коррекция
10	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	15.09		Показ, коррекция
11	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	18.09		Показ, коррекция
12	Разучивание изоляций	1	Практическое занятие	18.09		Показ, коррекция
13	Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве.	1	Практическое занятие	22.09		Показ, коррекция
14	Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве.	1	Практическое занятие	22.09		Показ, коррекция
15	Партер, повтор проученного материала	1	Практическое занятие	25.09		Тест
16	Разучивание упражнений: «перекаты», «Скольжение», «икс», «пружинка»	1	Практическое занятие	25.09		Показ, коррекция
17	Разучивание упражнений: «перекаты», «Скольжение», «икс», «пружинка»	1	Практическое занятие	29.09		Показ, коррекция
18	Посещение музыкального спектакля (концерта)	1	Просмотр спектакля (концерта)	29.09		Обсуждение анализ

19	Разучивание эстрадных связок	1	Практическое занятие	02.10		Показ, коррекция
21	Разучивание эстрадных связок	1	Практическое занятие	02.10		Показ, коррекция
22	Беседы о современном хореографическом искусстве «Словарь терминов»	1	Интеллектуальная игра	06.10		Кроссворды, ребусы викторина
23	Беседы о современном хореографическом искусстве «Словарь терминов»		Интеллектуальная игра	06.10		Кроссворды, ребусы викторина
24	Джаз-урок, повторение пройденного материала	1	Практическое занятие	09.10		Показ, коррекция
25	Джаз-урок, повторение пройденного материала	1	Практическое занятие	09.10		Тест
26	Эстрадная разминка, упражнения на растяжение мышц	1	Практическое занятие	13.10		Показ, коррекция
27	Джаз-разминка. Упражнения на выносливость.	1	Практическое занятие	13.10		Показ, коррекция
28	Упражнения на гибкость, выворотность, легкость исполнения	1	Практическое занятие	16.10		Показ, коррекция
29	Разминка по невыворотным позициям бедра	1	Практическое занятие	16.10		Показ, коррекция
30	Занятия по «пилатесу»	1	Практическое занятие	20.10		Показ, коррекция
31	Элементы диско-танца. Массовые современные танцы	1	Практическое занятие	20.10		Показ, коррекция
32	Элементы диско-танца. Массовые современные танцы	1	Тренинг	23.10		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
33	Умение выражать в пластике содержание музыки. Тренинги	1	Практическое занятие	23.10		Показ, коррекция
34	Умение выражать в пластике содержание музыки. Тренинги	1	Тренинг	27.10		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
35	Импровизации на темы современной музыки	1	Практическое занятие	27.10		Показ, коррекция

	(соло)					
36	Импровизации на темы современной музыки (соло)	1	Тренинг	30.10		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
37	Импровизации на темы современной музыки (ансамбль)	1	Практическое занятие	30.10		Показ, коррекция
38	Импровизации на темы современной музыки (ансамбль)	1	Тренинг	03.11		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
39	Разучивание основного шага для танца «Чарльстон»	1	Практическое занятие	03.11		Показ, коррекция
40	Разучивание основных движений для танца «Чарльстон»	1	Практическое занятие	06.11		Показ, коррекция
41	Разучивание чарльстона с продвижением в сторону, вперед, назад	1	Практическое занятие	06.11		Показ, коррекция
42	Разучивание «Чарльстон с поворотом»	1	Практическое занятие	10.11		Показ, коррекция
43	Отработка проученного материала	1	Тренинг	10.11		Зачет
44	Работа над манерой исполнения	1	Тренинг	13.11		Показ, коррекция
45	Работа над манерой исполнения	1	Тренинг	13.11		Показ, коррекция
46	Разучивание танцевальных композиций из	1	Практическое занятие	17.11		Показ, коррекция
47	Разучивание танцевальных композиций из	1	Практическое занятие	17.11		Показ, коррекция
48	Основные элементы танца «Новогодний»	1	Практическое занятие	20.11		Показ, коррекция
49	Разучивание основных движений	1	Практическое занятие	20.11		Показ, коррекция
50	Импровизация на темы современной музыки	1	Практическое занятие	24.11		Показ, коррекция

51	Импровизация на темы современной музыки	1	Практическое занятие	24.11		Показ, коррекция
52	Разучивание танца «Новогодний»	1	Практическое занятие	27.11		Показ, коррекция
53	Разучивание движений для танца «Новогодний»	1	Тренинг	27.11		Зачет
54	Разучивание шагов с продвижением вперед, назад, в сторону	1	Беседа, просмотр видеофрагментов	01.12		Вопросы и задания
55	Репетиция танца	1	Тренинг	01.12		Показ, коррекция
56	Отработка проученного материала	1	Тренинг	04.12		Показ, коррекция
57	Работа над манерой исполнения	1	Тренинг	04.12		Показ, коррекция
58	Работа над манерой исполнения	1	Урок-концерт	08.12		Просмотр подготовленных вариаций
59	Разучивание основных	1	Практическое занятие	08.12		Показ, коррекция
60	Разучивание основных	1	Практическое занятие	11.12		Показ, коррекция
61	Зимний вальс	1	Занятие-игра	11.12		Показ и просмотр
62	Рисуем музыку	1	Конкурс	15.12		Показ, оценивание
63	День зимнего именинника	1	Конкурсная программа	15.12		Показ, оценивание
64	Рождественские колядки	1	Музыкальная игра	18.12		Показ импровизация
65	Художественная самодеятельность	1	Импровизация	18.12		Показ
66	Репетиция музыкального спектакля «Ура, каникулы!»	1	Практическое занятие	22.12		Показ, коррекция
67	Проведение спектакля «Ура, каникулы!»	1	Практическое занятие	22.12		Показ
68	Разучивание основных движений танца: первый ход, второй ход, дробный ход	1	Практическое занятие	25.12		Показ, коррекция

69	Разучивание цыганского танцевального этюда	1	Практическое занятие	25.12		Показ, коррекция
70	Разучивание цыганского танцевального этюда	1	Практическое занятие	29.12		Показ, коррекция
71	Отработка этюда в цыганском стиле	2	Практическое занятие	29.12		Показ, коррекция
72	Отработка этюда в цыганском стиле	1	Тренинг	05.01		Просмотр подготовленных этюдов
73	Работа над манерой исполнения	1	Практическое занятие	05.01		Показ, коррекция
74	Работа над манерой исполнения	1	Практическое занятие	08.01		Показ, коррекция
75	Разучивание танцевальных связок на координацию	1	Практическое занятие	08.01		Показ, коррекция
76	Разучивание элементов джаз-урока	1	Практическое занятие	12.01		Показ, коррекция
77	Разучивание элементов джаз-урока	1	Практическое занятие	12.01		Показ, коррекция
78	Проучивание изоляций из джаз-урока	1	Практическое занятие	15.01		Показ, коррекция
79	Проучивание изоляций из джаз-урока	1	Практическое занятие	15.01		Показ, коррекция
80	Джаз-урок. Проучивание: «спираль», «волна». Повтор изоляций	1	Практическое занятие	19.01		Показ, коррекция
81	Джаз-урок: «боковая волна», «ступенчатое расслабление». Танцевальный этюд.	1	Практическое занятие	19.01		Показ, коррекция
82	Джаз-урок: «уголки», «сброс плеч», «расслабление плеч»	2	Практическое занятие	22.01		Показ, коррекция
83	Джаз-урок: «бамп», «маятник», «мим», «равновесие»	1	Практическое занятие	22.01		Показ, коррекция
84	Джаз-урок: «пирамида», «скольжение с соскоком»	1	Практическое занятие	26.01		Показ, коррекция
85	Джаз-урок: «bat вперед», «bat назад», «ребус»	1	Практическое занятие	26.01		Показ, коррекция
86	Джаз-урок: «bat вперед», «bat назад», «ребус»	1	Практическое занятие	29.01		Показ, коррекция

87	Отработка изученного материала	1	Тренинг	29.01		Показ, коррекция
88	Отработка изученного материала	1	Тренинг	02.02		Зачет
89	Работа над техникой исполнения	1	Практическое занятие	02.02		Показ, коррекция
90	Работа над техникой исполнения	1	Тренинг	05.02		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
91	Беседа «Современные балетные спектакли», просмотр и обсуждение видеозаписей	1	Беседа, компьютерная презентация	05.02		Вопросы, задания
92	Просмотр спектакля современной хореографии	1	Просмотр спектакля	09.02		Обсуждение, дискуссия
93	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	1	Репетиция	09.02		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
94	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	1	Репетиция	12.02		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
95	Репетиции. Подготовка к фестивалю «Самотлорские роднички»	1	Репетиция	12.02		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
96	Разучивание основного шага танца «Джайв»	1	Практическое занятие	16.02		Показ, коррекция
97	Разучивание основного шага танца «Джайв»	1	Практическое занятие	16.02		Показ, коррекция
98	Движение «кик» в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	19.02		Показ, коррекция
99	Движение «кик» в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	19.02		Показ, коррекция
100	Основной шаг в паре в танце «Джайв»	1	Тренинг	26.02		Зачет
101	Переходы в паре в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	26.02		Показ, коррекция
102	Переходы в паре в танце	1	Практическое занятие	02.03		Показ, коррекция

	«Джайв»					
103	Смена мест справа налево, по одному в паре в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	02.03		Показ, коррекция
104	Смена мест справа налево, по одному в паре в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	05.03		Показ, коррекция
105	Смена рук за спиной по одному в паре	1	Практическое занятие	05.03		Показ, коррекция
106	Смена рук за спиной по одному в паре	1	Практическое занятие	09.03		Показ, коррекция
107	Повторение и отработка проученного материала	1	Практическое занятие	09.03		Показ, коррекция
108	Повторение и отработка проученного материала	1	Тренинг	12.03		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
109	Танцевальная композиция для танца «Джайв»	1	Практическое занятие	12.03		Показ, коррекция
110	Танцевальная композиция для танца «Джайв»	1	Практическое занятие	16.03		Показ, коррекция
111	Танцевальная композиция для танца «Джайв»	1	Практическое занятие	16.03		Показ, коррекция
112	Разучивание композиции в танце «Джайв»	1	Практическое занятие	19.03		Показ, коррекция
113	Работа над манерой и техникой исполнения танца «Джайв»	1	Практическое занятие	19.03		Показ, коррекция
114	Отработка проученных элементов танца «Джайв»	1	Тренинг	23.03		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
115	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	23.03		Показ, коррекция
116	Отработка танцевального материала	1	Тренинг	26.03		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
117	Повторение и отработка танца «Чарльстон»	1	Практическое занятие	26.03		Показ, коррекция

118	Повторение и отработка цыганского этюда	1	Тренинг	30.03		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
119	Подготовка к открытому уроку	1	Практическое занятие	30.03		Показ, коррекция
120	Открытый урок «Танцевальный калейдоскоп»	1	Открытый урок	02.04		Показ, коррекция
121	Смена рук за спиной по одному в паре	1	Практическое занятие	02.04		Показ, коррекция
122	Смена рук за спиной по одному в паре	1	Практическое занятие	06.04		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
123	Повторение и отработка проученного материала	1	Практическое занятие	06.04		Показ, коррекция
124	Повторение и отработка проученного материала	1	Тренинг	09.04		Показ, коррекция
125	Повторение и отработка проученного материала	2	Практическое занятие	09.04		Показ, коррекция
126	Танцевальная композиция для танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	13.04		Показ, коррекция
127	Танцевальная композиция для танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	13.04		Показ, коррекция
128	Танцевальная композиция для танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	16.04		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
129	Разучивание композиции в танце «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	16.04		Показ, коррекция
130	Работа над манерой и техникой исполнения танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	20.04		Показ, коррекция
131	Работа над манерой и техникой исполнения танца «Вальс Победы»	1	Тренинг	20.04		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
132	Отработка проученных элементов танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	23.04		Показ, коррекция
133	Отработка проученных элементов танца «Вальс Победы»	1	Тренинг	23.04		Запись исполнения на видео, просмотр, анализ
134	Репетиция танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	27.04		Показ, коррекция



135	Репетиция танца «Вальс Победы»	1	Практическое занятие	27.04		Показ, коррекция
136	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	30.04		Показ
137	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	30.04		Показ
138	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	04.05		Показ, коррекция
139	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	07.05		Показ, коррекция
140	Отработка танцевального материала	1	Практическое занятие	11.05		Показ, коррекция
141	Повторение и отработка танца «Флешмоб»	1	Практическое занятие	14.05		Показ, коррекция
142	Повторение и отработка цыганского танца	1	Практическое занятие	18.05		Показ, коррекция
143	Подготовка к открытому уроку	1	Практическое занятие	21.05		Показ, коррекция
144	Открытый урок «Танцевальный калейдоскоп»	1	Практическое занятие	25.05		Показ

#### 4. Планируемые результаты

##### *Предметные результаты*

- проявлять интерес к предлагаемым современным направлениям танца;
- знать основы танцевальной школы современного танца;
- усвоить основные термины джаз-танца, знать названия движений и переводить на язык пластики, выполняя задания педагога;
- уметь определять музыкальный размер, ритм, темп;
- улучшить координацию движений и свободно владеть своим телом;
- освоить партерный экзерсис, позволяющий улучшить хореографические данные;
- выучить ряд танцевальных композиций;
- уметь применять хореографические знания в импровизации при создании хореографических этюдов, композиций;

##### *У учащихся формируются умения:*

-понимать роль хореографии в жизни человека; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;

-эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее

воплощения;

-понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

-исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

### ***Метапредметные результаты***

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

### *У учащихся формируются умения:*

-наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

-выявлять особенности взаимодействия современной хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

-находить ассоциативные связи между художественными образами в современном танце, других танцевальных направлений и видов искусства;

-передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

### ***Личностные результаты***

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- опыт позитивного отношения к творчеству.
- устойчивая потребность делиться своим хореографическим и эмоциональным опытом с другими учащимся;
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в благотворительных концертах, выступления для социальных партнеров, родителей и обучающихся школы);
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

### *У учащихся формируются умения:*

-высказывать личностно-оценочные суждения о роли современной хореографии в жизни;

-уметь входить в эмоциональный резонанс с окружающими людьми;

-решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

-проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

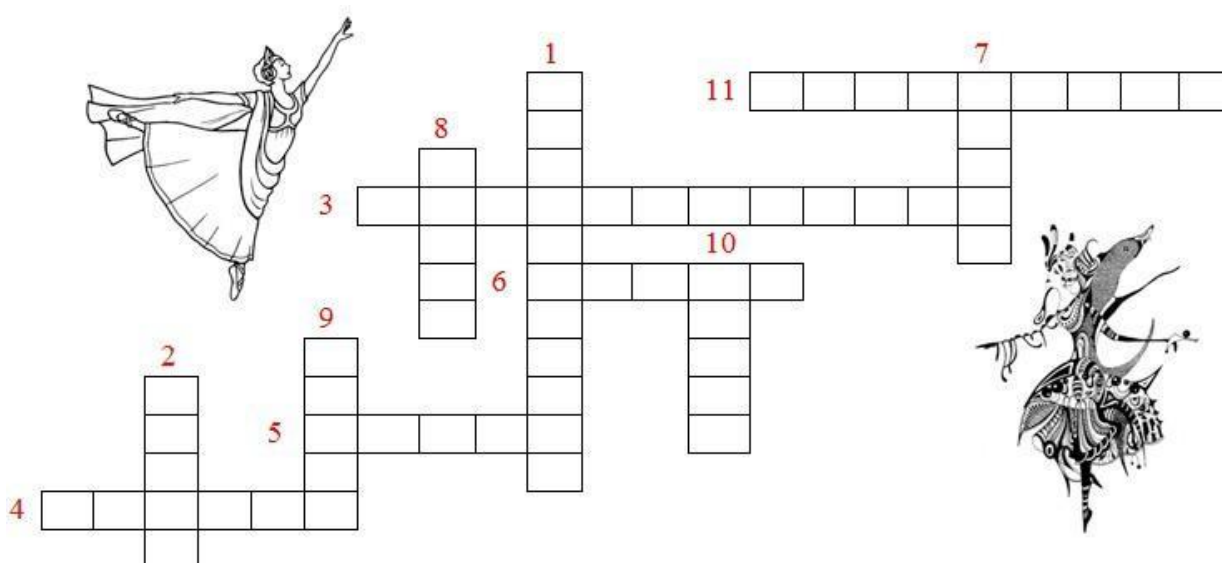
## 2.2. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, Айрис Пресс, 2000 год. изящных искусств, 2007
2. Васильева Т. К. Секрет танца.- С.-П.: Диамант, 2007
3. Воронина И.С Историко-бытовой танец.-М.: Искусство, 2008
4. Детский фитнес-. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
7. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип- хоп.-С-П: студия «Диваданс», 2005 г.
8. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
9. Методическое пособие по основам танца модерн.-Учебный центр подготовки и переподготовки работников культуры-Владивосток, 1997 г.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.-М: издательство «Один из лучших», 2001 г.
12. Никитин В.Ю. Модерн-продолжение обучения.-М: издательство «Один из лучших», 2004 г.
13. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие, - М.: ПБОЮЛ .., 2003 г.
14. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
15. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
16. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005 г.
17. Письменная А. Хип-хоп и R-n-B-танец.- С-П: студия «Диваданс», 2006 г.
18. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В. Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
19. Руднева С.Д. , Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение.-М, 1972
20. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 2006

### *Интернет-ресурсы*

Российский общеобразовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	<a href="http://www.km.ru/">http://www.km.ru/</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru/">http://www.uroki.ru/</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
Сетевое взаимодействие школ	<a href="http://www.school-net.ru/">http://www.school-net.ru/</a>
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	<a href="http://www.kidsworld.ru/">http://www.kidsworld.ru/</a>
Олимпиады для школьников	<a href="http://www.olimpiada.ru/">http://www.olimpiada.ru/</a>
<u>Великие танцоры</u>	<a href="http://balletomania.ru/">http://balletomania.ru/</a>
<u>Все о хореографии</u>	<a href="http://diarydance.com/">http://diarydance.com/</a>
<u>Про балет</u>	<a href="http://probalet.info/">http://probalet.info/</a>
<u>Фотогалерея балерин</u>	<a href="http://ballerinagallery.com/">http://ballerinagallery.com/</a>
<u>Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы</u>	<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a>
<u>Балетная и танцевальная музыка</u>	<a href="http://balletmusic.ru/">http://balletmusic.ru/</a>
<u>О русском балете</u>	<a href="http://www.balletbase.com/">http://www.balletbase.com/</a>

## Кроссворд «Рождение балета»



1. Первоначально это слово обозначало искусство записи танцев, а теперь все танцевальное искусство в целом.
2. От какого итальянского слова (в переводе означает «танцую») происходит термин «балет».
3. В 15-16 веке в Италии и Франции этого человека называли «мастер бала». Он организовывал порядок выхода придворных, последовательность танцев.
4. Прозвище французского короля Людовика XIV, который в молодые годы увлекался танцами и часто выступал в золотом костюме, обозначающем власть и величие.
5. Придворный композитор и руководитель Королевской Академии музыки при дворе французского короля Людовика XIV в 17 веке.
6. Королевская Академия музыки в Париже впоследствии стала называться ... Опера.
7. До середины 18 века балет существовал, как часть какого театрального жанра.
8. Во времена Людовика XIV и Ж.Б. Люлли для костюма танцовщиков и танцовщиц были обязательны парик и еще один атрибут.
9. Танцовщица первой половины 18 века, которая изменила костюм танцовщика, распустив волосы и заменив пышные, тяжелые костюмы, парик и маску на легкое короткое платье, похожее на греческую тунику.
10. Французский балетмейстер, благодаря смелой деятельности которого балет выделился из оперного спектакля.
11. Язык выразительных поз, жестов и мимики», который заменил слова и пение в балете.

**Ответы на кроссворд «Рождение балета»**

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. Хореография  | 8. Маска      |
| 2. Балло        | 9. Салле      |
| 3. Балетмейстер | 10. Новер     |
| 4. Солнце       | 11. Пантомима |
| 5. Люлли        |               |
| 6. Гранд        |               |
| 7. Опера        |               |

**Кроссворд «Танцы мира»** Кроссворд по  
принципу зигзагообразного решения. Все буквы задействованы

С	Ь	Л	С	И	А	К	О	А	К	Р
О	Х	А	В	Р	Р	Л	В	Я	К	У
Р	О	К	А	Т	К	А	М	М	А	З
Т	В	И	Л	Л	А	П	Б	А	Д	А
А	О	Д	Е	Ь	Л	О	Ф	О	К	С
Р	А	Н	Т	К	А	Г	Н	А	Т	Т
М	О	Л	О	З	Б	О	Т	Т	О	Р
Е	П	Т	Н	Е	А	Р	В	И	С	Т
Н	У	Э	Е	Л	Н	Ы	Ч	З	А	Ч
Н	И	Г	З	Т	Я	Р	А	А	К	О
К	Г	А	В	О	Н	Л	Ь	К	К	К
А	Р	Д	А	Ш	О	Т	С	Н	А	Й
Ч	А	Х	О	Т	А	Н	А	К	Ш	Е

## **Кроссворд "Хореографические термины»**

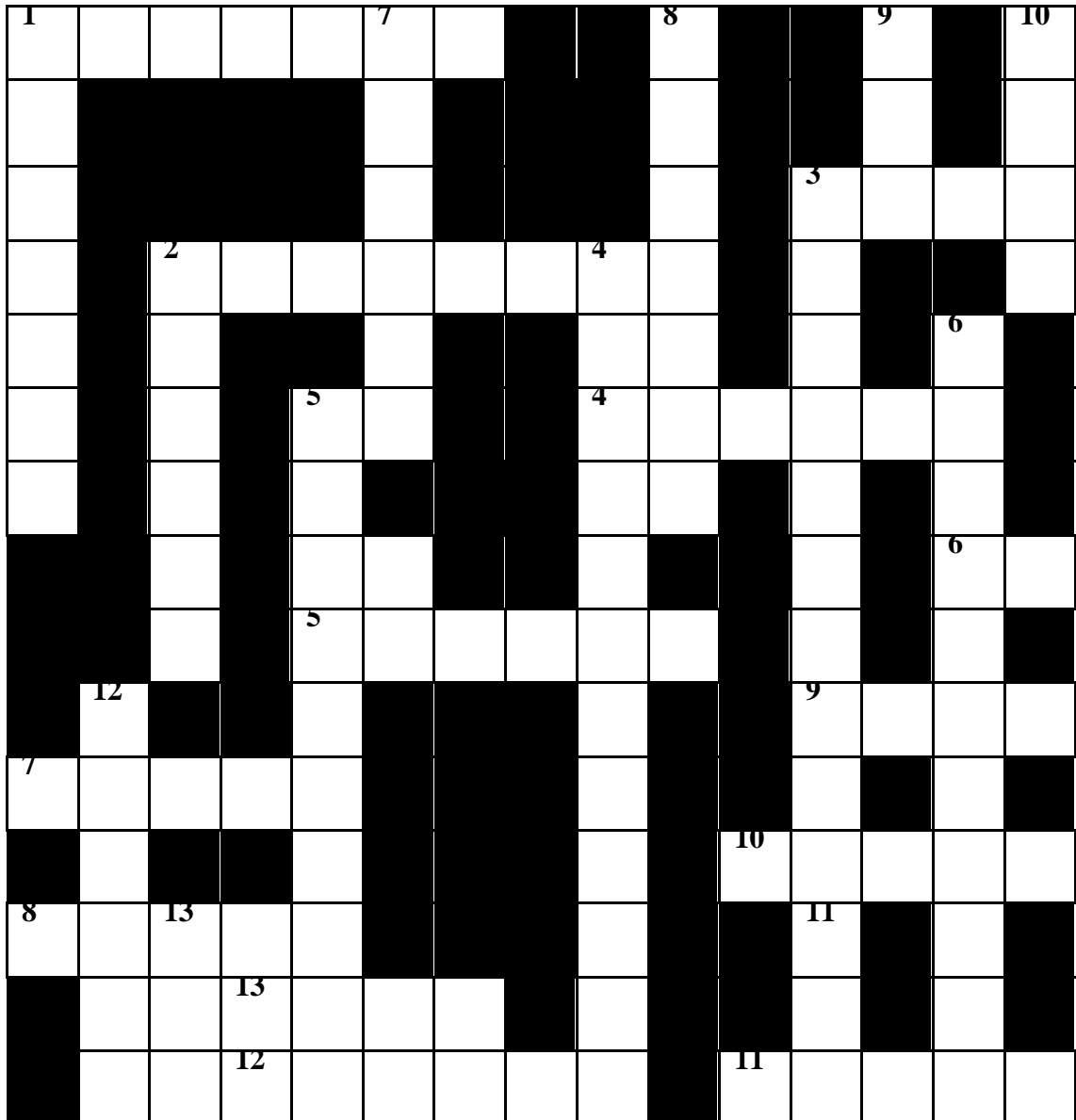
### **ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Направление вращательных движений работающей ноги или корпуса в сторону опорной ноги, т.е. вовнутрь.
2. В школе классического танца ежедневные упражнения в определённой канонической системе у станка и на середине зала, вырабатывающие профессиональные качества, танцевальную технику.
3. Приседание на двух или одной ноге с разной амплитудой.
4. Движение выполняется на полу, без отделения от пола.
5. Подъём на полупальцы или на пальцы на двух или одной ноге.
6. Обозначение одного из многочисленных видов танцевальных шагов или характера исполнения движений, а также обозначение музыкальных форм.
7. Один из приёмов перемены поз и ракурсов, движение выполняется на опорной ноге без перехода на работающую ногу - дословно переводится как «хлестать».
8. Первая часть развёрнутых классических танцевальных форм, выход, начало, часто выполняет роль завязки или экспозиции действия в общей драматургии.
9. Музыкальное произведение чёткого, четырёхдольного или двухдольного размера, устанавливающее коллективный ритм человеческого шага; ритмическое, мерное шествие.
10. Один из прыжков, исполняющийся с продвижением вперёд, в сторону или назад со скользящим пролётом над полом, соединённых, вытянутых в V-ой позиции ног.
11. Исполнение мягкое, лирическое, на отдельных нюансах, тембровых оттенках без усилий.
12. Изящество, красота в движениях.
13. Небольшая композиция, задаваемая хореографами в процессе тренировочной работы у станка или на середине зала, с целью освоения техники приёмов танцевальности, исполнительства, приобретения мастерства.

### **ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. Одна из основных поз арсенала школы классического танца, особенностью которой является согнутое колено поднятой вперёд или назад ноги.
2. Прыжок с просветом, характеризующийся раскрытием или собиранием ног из закрытых позиций в открытые и обратно..
3. Искусство выражать мысли, эмоции, чувства, посредством мимики, пластики, движений, жестов.
4. Сиюминутное творение, при котором произведение создаётся непосредственно в процессе его сочинения без предварительной подготовки.
5. Непрерывная цепочка вращательных движений, исполняемых на полупальцах или пуантах слитно, с чередующимися переступаниями ног по прямым линиям или по кругу.
6. Подготовительные позы, положения, движения, которые имеют свой характер, свою форму исполнения, свой стиль, манеру.
7. Направление поворотных вращательных движений работающей ноги или корпуса в сторону от опорной - ноги, т.е. наружу.
8. Маленький скользящий прыжок, почти не отрывая пальцев ног от пола, выполняется из V позиции в V позицию; имеет как связующее, так и самостоятельное значение.
9. Собрание многочисленного общества лиц обоего пола для танцев, которые отличаются повышенной торжественностью, строгим этикетом и классическим набором танцев, следующих в заранее определённом порядке.
10. Движение работающей ноги, связанное с её открыванием на определённую высоту, в разных па, переходах, поворотах, вращениях.

11. Термин употребляется для обозначения малых движений, небольших нюансов, настроений.
12. Женские туфли с твёрдым носком, на которых можно стоять и танцевать.
13. Поворот тела на полу или в воздухе на определённое количество оборотов в заданной форме.





### **Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся**

В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста, чтобы определить насколько повысился уровень их подготовки.

#### ***Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.***

1. Наклонить голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

#### ***Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава.***

1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
2. Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперёд. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.
3. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставив вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
4. Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положения рук.

#### ***Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья.***

1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.
2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90°. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

#### ***Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.***

1. Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.
2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.
3. Положить ладони на стол пальцами вперед и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

#### ***Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.***

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55°.
2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперед. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60°.

3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

#### ***Тесты для оценки гибкости позвоночника.***

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.
2. Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.
3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.
4. Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

#### ***Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.***

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

1. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища.
2. Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.
3. Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.
4. В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.
5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение

Критерии и показатели эстетической воспитанности

Компоненты	Уровни		
	высокий	средний	низкий
<b>Эмоционально-чувственный</b>	богатство испытанных эмоционально-чувственных переживаний; внимательное, сосредоточенное состояние во время просмотра или слушания художественного произведения	эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых художественных произведений; нестабильность внимания во время просмотра или слушания художественного произведения	эмоциональность восприятия почти не проявляется;  отсутствие внимания при восприятии художественного произведения
<b>Когнитивно-оценочный</b>	оценки и суждения отличаются самостоятельностью; образность, оригинальность языка	замечают наиболее яркие, интересные моменты и строят на этом свои суждения и оценки	оценка ограничивается словами: "нравится", "не нравится"
<b>Деятельностно-творческий</b>	музыку для танца выбирают не случайно, вдумчиво, соотнося стиль музыки и хореографии; движения передают характер музыки; стремление выразить в танце нравственно-эстетические чувства и переживания	выбирают музыкальный материал для танца из знакомого репертуара, ориентируясь на мнение педагога; склонны использовать элементы инсценировки текста песни в танце, выбор движений не разнообразен; выражая настроение в танце, не всегда сохраняют целостность образа	подбор музыкального материала низкого эстетического уровня (популярные песни сомнительного содержания, неподходящая для танца музыка); необузданное самовыражение (повторение однообразных движений, бессмысленное топтание на месте и др.); подражание, имитация