

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №3  
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №127 от «29» мая 2023

Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А.Савченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Мир танца»**

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 11- 16 лет

Разработчик -  
Левинская Алена Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир танца» (далее - Программа) имеет **художественную направленность**, определенную приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 9). Программа является второй ступенью в обучении классическому и сценическому танцу и предполагает наличие у учащихся базовых навыков классического, детского, эстрадного, народно-стилизованного и современного танцев (первая ступень – «Основы классического танца», «Первые шаги», вторая ступень – «Мир танца»). Освоение программы углубленного уровня «Мир танца» является завершающим этапом обучения в хореографической студии «Grand Dance». В содержание программы включена творческо-художественная составляющая, направленная на содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, культурному воспитанию детей путем приобщения к искусству хореографии.

### Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся среднего и старшего школьного возраста женского пола (11/15-16 лет).

### Портрет учащихся

<i>Средний школьный возраст (11-15 лет)</i>	<i>Старший школьный возраст (16-18 лет)</i>
<p>Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира.</p> <p>Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками.</p> <p>Это время полное стрессов и путаницы.</p> <p>Ключевые переживания этого возраста — стремление к самостоятельности, любовь и дружба.</p> <p>В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.</p> <p>Подростковый возраст - период жизни человека от детства к юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период, подросток проходит великий путь в своем развитии; через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.<sup>1</sup></p>	<p>Старший школьный возраст характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Как правило, школьники старшего возраста к окончанию школы уже определяют со своей будущей профессией, хотя, конечно, многие еще колеблются, надеются на своих родителей. Но, в основном, для них уже ясно, чем бы они хотели заниматься. Это определяет круг учебных интересов. У многих меняется отношение к школьным предметам. Они отдают предпочтение тем, которые им нужны для будущей</p>

<sup>1</sup> <https://pervomaiskaya.schools.by/pages/portret-sovremennogo-podrostka>

	профессии. Иногда это бывает и в ущерб остальным предметам, иногда школьник совмещает необходимое и полезное.
--	---

2

На первый год обучения принимаются дети в возрасте 11 - 12 лет, имеющие базовые знания по основам хореографии, успешно прошедшие обучение по программам: «Основы классического танца», «Первые шаги», а также учащиеся, показавшие необходимые результаты. По входной диагностике принимаются дети, прошедшие обучение в других коллективах, показавшие определенные хореографические способности. (приложение 1)

Для допуска к занятиям необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. (приложение 2)

#### **Актуальность программы**

Современные дети и подростки стремятся к пониманию себя и своих сильных качеств, своей роли в современном социуме; к творческой самореализации в повседневной жизни, к самоопределению и выбору профессии.

Хореография, увлекательный мир движения и музыки, помогает детям понять и почувствовать себя, раскрыть внутренний мир и выразить его; свободно и активно использовать знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни. В ходе освоения программы вырабатывается стремление к познанию мира танца и себя в этом мире, развивается ассоциативное мышление, стремление к творчеству, обучающиеся учатся создавать пластические образы через импровизацию и создавать собственные номера, а также на занятиях прослеживается интеграция межпредметных связей через такие предметы, как: литература, музыка, физкультура, ритмика.

Программа предусматривает подготовку обучающихся к поступлению в профильные ВУЗы. Систематическая работа над развитием физических данных, техничным исполнением хореографического материала, музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией содействует повышению уровня мастерства обучающихся. К завершению обучения формируется необходимый для поступления репертуар.

Благодаря систематическим занятиям хореографией развивается танцевальная и общая эстетическая культура; формируется эмоциональная сфера, музыкальность и артистичность влияют развитие двигательного аппарата, слуховой, зрительной, моторной памяти.

Занятия хореографией воспитывают трудолюбие, ответственность, целеустремленность.

На данную общеразвивающую программу принимаются дети с особыми образовательными потребностями (инофоны и дети-мигранты).

В ходе совместной творческой деятельности у учащихся развиваются коммуникативные навыки, умение работать в группе, воспитывается чувство дружбы, взаимопомощи.

Программа отвечает запросам учащихся и их родителей/представителей. формирует социально значимые знания, умения и навыки; оказывает обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности.

#### **Отличительные особенности программы**

---

<sup>2</sup> <https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-voznrast-harakteristika-kratko.html>

Содержание программы включает в себя два блока «Классический танец» и «Сценический танец». Погружение в мир балета, классического, современного танца, народно-стилизованного танца освоение их как самостоятельных видов и жанров, а также их сочетание - такая многожанровость создает широкое поле возможностей для творческой самореализации и разностороннего развития способностей, обучающихся в области хореографии.

*«Классический танец».* В основе занятий классического танца основные упражнения профессионального экзерсиса, которые могут сочетаться друг с другом, исполняются с последовательными усложнениями, с добавлением танцевальных элементов рук и корпуса, с добавлением вращений и прыжков, увеличением темпа, что способствует совершенствованию техники. В программу включен региональный компонент, что позволяет обучающимся погрузиться в мир классического танца петербургской школы балета. Два теоретических блока программы «Страницы истории» и «Балетный Петербург» способствуют расширению кругозора обучающихся в области хореографии.

Использование региональных особенностей в образовательном процессе, способствует приобщению детей и подростков к значимым культурным ценностям, формированию нравственных ориентиров, воспитанию всесторонне развитой личности.

*«Сценический танец».* В основе занятий сценического танца лежит изучение хореографических композиций, построенных на материале стилизованного народного танца, эстрадного танца, современного танца (контемпорари, джаз-модерн) как самостоятельных жанров, так и в их сочетании.

С целью формирования художественного вкуса и развития общей культуры обучающихся в программу включены занятия, интегрирующие разные виды искусства, а также погружение в танцевальную культуру народов мира

Программа учитывает индивидуальные особенности обучающихся и предусматривает работу в разных хореографических формах - в группе, малой группе, в малых формах (трио, дуэт, соло), а также работу по созданию собственных постановок в разных жанрах и формах.

Программа предусматривает активную творческую деятельность обучающихся: выступления на различных площадках Санкт-Петербурга, мастер-классы, творческие встречи с педагогами и учащимися ведущих хореографических студий города.

**Уровень освоения программы** – углубленный.

Уровень предполагает формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций учащихся, создание условий для профессиональной ориентации, повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования. Освоение данной программы предполагает следующую результативность: презентация результатов на уровне города, участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях, наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; наличие выпускников, продолживших обучение по профилю.

**Объём и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 4 года, что составляет 1184 учебных часов, 296 часа в год.

**Цель и задачи программы**

**Цель** - раскрытие творческого и личностного потенциала обучающихся через углубленное освоение хореографического искусства.

**Задачи**

*Обучающие:*

- расширить теоретические знания в области терминологии и методики хореографического искусства;
- совершенствовать исполнительскую технику;
- совершенствовать музыкальные способности учащихся: музыкальное исполнение движений, музыкальную память;

- научить учащихся правильно и эффективно развивать свои физические данные и корректировать особенности телосложения;
- познакомить учащихся с историей русского балета Санкт-Петербурга.

*Развивающие:*

- развивать аналитические способности при выполнении хореографических элементов с целью дальнейшего совершенствования;
- развивать навыки кооперации через формирование «чувства ансамбля»: умения подстраиваться, ориентироваться по рисункам, соблюдать синхронность;
- способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощённости учащихся;
- развивать коммуникативные навыки и умение сотрудничать, находить нужное решение, компромисс в сложных жизненных ситуациях.

*Ключевые компетенции:*

- способность к внутреннему художественному постижению сущности хореографического произведения и его воплощению в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;
- способность определить собственные духовно-нравственные ориентиры;
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;
- способность использовать понятийный аппарат и терминологию классического танца;
- способность осознавать социальную, культурную значимость классического танца, обладать высокой мотивацией к изучению хореографического искусства.

*Воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к хореографическому искусству прошлого и современности на основе культурных ценностей народов мира и традиций петербургской балетной школы;
- продолжить прививать необходимые для занятий личностные качества: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
- способствовать воспитанию и развитию художественно-эстетический вкус в подборе музыкального и лексического материала, сценического костюма, лексического материала, при создании художественных образов, замыслов и идей;
- совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся;
- воспитывать качества активно выступающего исполнителя: ответственность, дисциплинированность, умение поддержать и заменить друг друга при выступлении.

**Планируемые результаты освоения программы**

По завершению обучения, учащиеся демонстрируют следующие результаты.

*Личностные:*

- проявлять интерес к хореографическому искусству прошлого и современности;
- проявлять такие личностные качества как: упорство, выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;

- проявлять художественный вкус и эстетический кругозор в подборе музыкального и лексического, при создании художественных образов, замыслов и идей;
- проявлять высокий уровень коммуникативной культуры: умение работать в коллективе, уважительное отношение к интересам группы, студии;
- проявлять качества активно выступающего исполнителя: ответственность, дисциплинированность, умение поддержать и заменить друг друга при выступлении.

*Метапредметные:*

- владеть навыками анализа исполнения хореографического материала
- уметь работать в ансамбле: подстраиваться, ориентироваться по рисункам, соблюдать синхронность;
- проявлять артистические способности, эмоциональную свободу и раскрепощенность в танцевальном творчестве;
- проявлять творческую инициативу и способность к самовыражению в танцевальном творчестве (активная концертная деятельность).

*Предметные:*

- владеть углубленными теоретическими и знаниями хореографического искусства;
- владеть техникой исполнения движений танца, смогут выразительно и эмоционально их исполнять;
- демонстрировать музыкальность во время исполнения движений;
- уметь правильно развивать свои физические данные и корректировать недостатки, специальными методами, соответствующими возрасту и подготовке. (научатся грамотно распределять физические силы в тренинге и концертной деятельности.)
- иметь представление об истории балетного образования в Санкт-Петербурге.

Итогом освоения программы является сформированность у учащихся следующих компетенций:

<b>Компетенции</b>	<b>Целеполагание, способы проявления</b>
<i>Компетенции личностного саморазвития</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к внутреннему художественному постижению сущности хореографического произведения и его воплощению в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;</li> <li>• способность демонстрировать необходимую технику исполнения хореографии, индивидуальную художественную интонацию, исполнительский стиль;</li> <li>• способность использовать методы контроля и дозирования физической нагрузки во время учебных занятий;</li> <li>• способность использовать знания анатомии, физиологии, основах медицинской профилактики травматизма, охраны труда в хореографии;</li> <li>• способность запомнить и стилистически верно воспроизвести текст хореографического произведения;</li> <li>• способность создавать собственные танцевальные композиции от простых комбинаций до небольших музыкально-хореографических форм.</li> </ul>
<i>Общекультурные компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность определить собственные духовно-нравственные ориентиры;</li> <li>• способность к осознанному пониманию того, что хореографическое искусство взаимосвязано, взаимодействует и соотносится с музыкой, драматическим театром,</li> </ul>

	<p>изобразительным искусством, кинематографом, гуманитарными, социальными и естественными науками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать основы теоретических знаний для формирования собственной мировоззренческой позиции;</li> <li>• способностью к самоорганизации и самообразованию.</li> </ul>
<i>Коммуникативные компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;</li> <li>• способность конструктивно работать с концертмейстером, балетмейстером;</li> <li>• готовность взаимодействовать в обществе.</li> </ul>
<i>Учебно-познавательные компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать понятийный аппарат и терминологию классического танца;</li> <li>• способность собирать, обрабатывать, анализировать, синтезировать и интерпретировать информацию и преобразовывать ее в художественные образы для последующего создания хореографических произведений (проектов);</li> <li>• способность дать художественно-эстетический анализ и оценку явлений хореографического искусства;</li> <li>• способность проанализировать почерк и стиль мастеров хореографии;</li> <li>• способность видеть и исправлять технические, стилевые и иные ошибки собственные и других исполнителей;</li> <li>• способность составить и провести экскурсию, выступить публично с сообщением в области хореографического искусства.</li> </ul>
<i>Ценностно-смысловые компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность осознавать социальную, культурную значимость классического танца, обладать высокой мотивацией к изучению хореографического искусства;</li> <li>• способность осознавать роль искусства и культуры в человеческой жизнедеятельности, развивать собственное художественное восприятие и вкус;</li> <li>• способность анализировать основные вехи в истории петербургской балетной школы, высказывать собственные обоснованные и аргументированные взгляды на современное состояние и перспективы развития хореографического искусства.</li> </ul>

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### ***Язык реализации программы***

Дополнительная общеразвивающая программа осуществляется на государственном языке РФ – русский язык (ст.14 ФЗ-273)

### ***Формы обучения:***

- очная форма (основная);
- очно-заочная (фрагментарно по содержанию программы)

- дистанционная форма (дистанционная поддержка во время карантина).

#### ***Особенности реализации программы***

Данная программа не реализуется в каникулярное время, так как является долгосрочной. В рамках реализации программы предусмотрены участие в мероприятиях ДДЮТ и выезды на конкурсы и фестивали.

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

- программа состоит из двух блоков: «Классический танец» и «Сценический танец» (изучение блоков идет параллельно в соответствии с содержанием программы);
- в содержание программы входит региональный компонент;
- программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### ***Условия набора в коллектив:***

Для обучения принимаются дети с хорошей физической подготовкой и базовыми знаниями классического танца и сценического танца, дети, прошедшие обучение по программе «Основы классического танца» и по программе «Первые шаги». При комплектовании групп первого года обучения могут быть зачислены дети, занимавшиеся ранее в других объединениях и имеющие необходимый уровень подготовки. (*приложение 1*).

#### ***Условия формирования групп***

Зачисление в группы второго и последующих годов обучения происходит по итогам освоения программных требований предыдущего года обучения.

Группы формируются по возрасту:

1 год обучения - 11-12 лет

2 год обучения - 12-13 лет

3 год обучения - 13-14 лет

4 год обучения - 14-16 лет

#### ***Количество обучающихся в группе:***

1 год обучения — от 15 человек

2 год обучения — от 15 человек

3 год обучения — от 12 человек

4 год обучения — от 12 человек

Списочный состав групп формируется с учетом данного вида деятельности, санитарных норм и особенностей реализации программы в соответствии с локальным актом ДДЮТ.

#### ***Формы организации занятий***

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания и упражнения выполняются под непосредственным руководством педагога.

Программой предусмотрены внеаудиторные занятия - выезды на конкурсы и фестивали.

#### ***Формы проведения занятий:***

- практическое занятие;
- репетиция;
- мастер-класс;
- теоретическое занятие;
- занятие-конкурс;
- творческая встреча;
- хореографическая мастерская;
- тренинг;
- видео практикум;
- открытое занятие.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная;



- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

#### **Материально-техническое оснащение программы:**

- класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие);
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- звуковоспроизводящая техника;
- блоки для йоги;
- видео-, фонотека;
- коврики для занятий на полу;
- репетиционная форма (бордовый купальник, черные шорты, белые носки);
- балетная обувь (белые балетки);
- скакалка;
- дневник.

#### **Кадровое обеспечение**

Для реализации программы предусмотрен педагог, соответствующий профессиональному стандарту педагога дополнительного образования в области хореографии.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Используемые на занятиях педагогические технологии:

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

Ведущими методами обучения детей хореографическому **искусству** являются:

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

#### Методы обучения и воспитания

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

- словесные (беседа, рассказ, объяснение, пояснение, анализ);
- наглядные (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся);
- практические (упражнения, этюды, игры);
- аналитические (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональные (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- метод оценивания своего исполнения и других учащихся
- метод самостоятельной работы (творческие задания, работа с ЭОР)
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- использовать и нетрадиционные методы:
- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое;
- использование образных названий движений, например: «показать сапожки» - выставить ногу на каблук. Пользуясь различными образно – игровыми приемами, можно заниматься партерной гимнастикой: «куклы в магазине» - упражнения для шеи, «ванька–встанька» - лечь, встать, наклон, и т. д.;
- метод контактных занятий (танцевальная игра);
- метод компромиссного решения (встать рядом, пожать руку – передать энергетику, смена ролей);
- концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные задания;

Предложенные методы работы при изучении классического танца и сценического танца в рамках образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

#### **Дидактические материалы**

Подборка средств обучения. Пособия, ориентированные на поддержку освоения тем программы

- **CD**
- ✓ Музыкальный материал для занятия классическим танцем.
- ✓ Музыка для хореографических номеров с отчетного концерта за 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022 гг.

- **DVD**  
Классический танец:
  - ✓ DVD-Шедевры Мирового балета-3
  - ✓ DVD-Шедевры Мирового балета-6  
Любительская съёмка конкурсов
- **Наглядные пособия**
  - ✓ Карточки «Балетный словарь»;
  - ✓ Портреты легенд русского балета;
  - ✓ Портреты композиторов;
  - ✓ Схемы позиций ног, рук;
  - ✓ Игра «Угадай балет»;
  - ✓ Набор карт-афиш петербургских балетных спектаклей;
  - ✓ Тематическая папка «История костюма».
- **Памятки для детей и родителей**
  - ✓ Памятка «Правила приема детей в студию.
  - ✓ Памятка «Внешний вид ребенка на занятии хореографии».
  - ✓ Памятка «Что нужно для концерта».
  - ✓ Памятка «Как правильно растягиваться».
  - ✓ Памятка «Адреса магазинов одежды и обуви для занятий хореографией».
  - ✓ Памятка «Наши правила»
- **Игры и упражнения для детей (подборки) на:**
  - ✓ Внимание
  - ✓ Память.
  - ✓ Наблюдательность.
  - ✓ Фантазию.
  - ✓ Быстроту реакции.
  - ✓ Инициативность.
  - ✓ Выдержку.
  - ✓ Умение согласовывать свои действия с партнерами.
  - ✓ Активация ассоциативного и образного мышления.
  - ✓ Развитие естественности действий на сценической площадке.
- **Подборка нот**
  - ✓ Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 1
  - ✓ Безуглая Г. «Концертмейстер балета» часть 2
  - ✓ В. Малашева, К. Потапов «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца»
  - ✓ И. Климович, В. Малышева «Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца» выпуск 2
  - ✓ Хрестоматия для уроков классического танца выпуск 1
  - ✓ Б. Ефименкова «Танцевальные жанры»
  - ✓ С. Катанова «Музыка в балете»
  - ✓ А. Н. Зимина «Музыкальные игры и этюды»
  - ✓ К. Потапов «Адажио для классического танца»
  - ✓ Л. Ярмолович «Принципы музыкального оформления урока классического танца»
  - ✓ Граммер «Музыкальное сопровождение к уроку классического танца»
  - ✓ Пример урока с музыкальным оформлением А. Ваганова, Н. Бродская
  - ✓ Е. Васильева «Музыкальные примеры к уроку классического танца»
  - ✓ Ярмолович «Пример урока классического танца для первого класса»
  - ✓ Ярмолович «Пример урока классического танца второго класса»

#### Дистанционная поддержка «Классический танец»

Тема	Учебно-методические	Проверочные	Срок	Форма
------	---------------------	-------------	------	-------

(Раздел)	материалы	задания	(период)	обратной связи
Классический экзерсис у станка	<p>DVD Видео - экзамен Академии Русского балета по классическому танцу 3 года обучения.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0BymcR-TInI-">https://www.youtube.com/watch?v=0BymcR-TInI-</a> Академия Русского Балета им. Вагановой, 2/6 класс, (1996)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QizgEqpmDZI&amp;t=2624s-4 class girls Vaganova BA">https://www.youtube.com/watch?v=QizgEqpmDZI&amp;t=2624s-4 class girls Vaganova BA</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ozyczQLCBVM-">https://www.youtube.com/watch?v=ozyczQLCBVM-</a> Classical Dance Exam, Vagnova Ballet Academy (5/9), December 2015</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-FMEhWJIyU8&amp;t=1998s-">https://www.youtube.com/watch?v=-FMEhWJIyU8&amp;t=1998s-</a> Vaganova Ballet Academy. Classical Dance Exam. Girls, 5th class. 2016</p>	<p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что вы увидели нового для себя?</li> <li>2. Какие ошибки вы заметили?</li> <li>3. Кто из учащихся на видео, больше понравился?</li> </ol>	1 неделя	Обсуждение на занятиях
История русского балета	<p><a href="http://vaganovaacademy.ru/">http://vaganovaacademy.ru/-</a> Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vH-FDo93CDA">https://www.youtube.com/watch?v=vH-FDo93CDA</a> Хореография: Мариус Петипа</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xUictzKIJD4">https://www.youtube.com/watch?v=xUictzKIJD4</a> Легенды русского балета: А.Я. Ваганова</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ou6rlB7n9to">https://www.youtube.com/watch?v=ou6rlB7n9to</a> Анна Павлова «Умиряющий лебедь» 1925 год</p>	Тест		Обсуждение итогов тестирования на занятиях
Балетный Петербург	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EL9poKq3xIM">https://www.youtube.com/watch?v=EL9poKq3xIM</a> Презентация «Балет. Балерина в живописи»</p>	Тест	1 неделя	Обсуждение итогов тестирования на занятиях

	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KMdoy0KX-SM">https://www.youtube.com/watch?v=KMdoy0KX-SM</a> Академия танца Бориса Эйфмана  Презентация «Театры Санкт-Петербурга»			
--	---	--	--	--

### Дистанционная поддержка «Сценический танец»

Тема (Раздел)	Учебно-методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
1. Вводное занятие	DVD Видео-фильм на танцевальную тему «Авансцена»	Вопросы: 1. Что вы увидели нового для себя? 2. Какие ошибки вы заметили? 3. Кто из учащихся на видео, больше понравился? 4. Вспомнили все упражнения, которые мы с вами делали?	В течении учебного года	Обсуждение на занятиях
2. Подготовка репертуара	Видеозаписи выступлений коллектива	1. Делать движения вместе с видео 2. Повторить перед зеркалом	В течении учебного года	Видеоотчет о проделанной работе в соцсети ВКонтакте
3. Интегрированные технологии	Видеозаписи выступлений коллектива	Заниматься вместе с видео, соблюдать все правила исполнения упражнений, если требуется, повторить перед зеркалом	В течении учебного года	Проверка техники исполнения на занятиях Видеоотчет педагогу.
4. Проверка теоретических знаний	Гугл-тесты <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeV17seOecnP0nt-Yvag-vUWHGx1DGfckzI7EDLjy-tTghqOw/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeV17seOecnP0nt-Yvag-vUWHGx1DGfckzI7EDLjy-tTghqOw/viewform?usp=sf_link</a>	Выполнить задания и отправить.	В течении учебного года	Ответы на тесты
5. Творческое развитие	Видео-занятие: Учим танцевальный этюд.  <a href="https://cloud.mail.ru/public/Ub7b/Dm">https://cloud.mail.ru/public/Ub7b/Dm</a>	Учим или повторяем движения вместе с видео.	В течении учебного года	Проверка техники исполнения на занятиях Видеоотчет педагогу.

	<p><a href="https://cloud.mail.ru/public/4j7J/2HAtMzhgk">797soVh</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/4j7J/2HAtMzhgk">https://cloud.mail.ru/public/4j7J/2HAtMzhgk</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/Bv3q/kJtt62aZP">https://cloud.mail.ru/public/Bv3q/kJtt62aZP</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/HQtG/NAJsFTbt5">https://cloud.mail.ru/public/HQtG/NAJsFTbt5</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/4MuH/3kCtdW9qt">https://cloud.mail.ru/public/4MuH/3kCtdW9qt</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/5yzq/5FaLj7S6i">https://cloud.mail.ru/public/5yzq/5FaLj7S6i</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/28Nk/3cfnEf1Ei">https://cloud.mail.ru/public/28Nk/3cfnEf1Ei</a></p> <p>-</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/3rv8/BAFYdePLf">https://cloud.mail.ru/public/3rv8/BAFYdePLf</a></p>			
--	--	--	--	--

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ

### «МИР ТАНЦА»

#### Информационные источники

##### Научная и учебная литература

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
2. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984. - 199 с.
3. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. -208 с.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 264 с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2000. — 192 с.
6. Васильева Н. Танец. – М.: Норма, 2000. – 100 с.
7. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004. – 82 с.
8. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989. – 123 с.
9. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, 2004. – 358 с.

10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972. - 239 с.
11. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, 2003. - 143 с.
12. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб.: Лань, 2004. – 376 с.
13. Нельсон А., Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. - Мн.: Попурри, 2008. – 114 с.
14. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, 2004. – 23 с.
15. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1971. – 134 с.
16. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - 2-е изд. –СПб.: Лань, 2006. – 180 с.

#### **Учебные пособия и специальная литература**

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого / Пер с англ. О.Г. Белошеев. - Мн.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания и помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Люкси, 2011. – 256 с.
4. Бахрушин Ю.А. История русского балета – М.: Норма, 1977 – 120 с.
5. Блок Л. Д. Классический танец: История и современность. - М.: Искусство, 1987. — 556 с.
6. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - М.: Лань, 2017. - 192 с.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. Правила приема детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. - М.: Гитис, 1994. - 160 с.
8. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд. - СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
9. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. - М.: Новое слово, 2004. – 114 с.
10. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, 1976. – 272 с.
11. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. - М.: Искусство, 1979. - 184 с.
12. Нагайцева Л.Г. Балетная гимнастика составитель и научный рук. М.: Норма, 1987 – 175 с.
13. Мессерер А. Уроки классического танца. - СПб.: Лань, 2004. – 400 с.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М.: Физкультура и спорт, 1994. – 78 с.

#### **Литература для детей**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.

#### **Интернет-ресурсы**

##### Лицензионные

1. Хореографу в помощь: сайт. – URL: <http://dancehelp.ru/> (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.
2. Все для хореографов и танцоров: сайт. – URL: <http://www.horeograf.com/> (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.
3. Все для хореографов и танцоров: сайт. – URL: <https://vk.com/inspiration.ballet/> (дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.

Созданные самостоятельно

Хореографическая студия «Grand Dance»: – URL: <https://vk.com/club114711881/>  
(дата обращения: 20.11.2019). – Текст: электронный.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценочные материалы

Структура диагностического комплекса включает в себя *диагностические показатели*, соответствующие задачам программы, *диагностические методы*, при помощи которых осуществляется контроль результативности, *формы представления результатов*, а также *сроки проведения* диагностики. Для каждого диагностического показателя определена степень их проявления. Совокупность 15 показателей в конечном итоге позволяет оценить уровень освоения программы в целом.

### Система контроля результативности обучения

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методы	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>			
Расширить теоретические знания в области терминологии и методики хореографического искусства	О1: Уровень теоретических знаний	Тестирование	Аналитическая записка по итогам диагностики	2 раза год
Совершенствовать исполнительскую технику	О2: Техника исполнения движений танца	Наблюдение	Зачетная ведомость, Аналитическая записка по итогам диагностики	2 раза год
Научить учащихся правильно и эффективно развивать свои физические данные и корректировать особенности телосложения;	О3: Уровень развития физических данных	Тестирование	Аналитическая записка по итогам диагностики	3 раза год
совершенствовать музыкальные способности учащихся: музыкальное исполнение движений, музыкальную память	О4: Уровень развития музыкальных способностей	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	2 раза в год
познакомить	О5: Уровень	Тестирование	Написание	2 раз год



учащихся с историей русского балета Санкт-Петербурга	знаний по истории русского балета	, анкетирование	отзывов. Написание эссе	
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>			
Способствовать развитию артистизма и эмоциональной раскрепощённости учащихся	P1: Уровень артистизма	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	2 раза в год
развивать навыки кооперации через формирование «чувства ансамбля»: умения подстраиваться, ориентироваться по рисункам, соблюдать синхронность	P2: Ориентация в пространстве	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация 2 раза в год
развивать коммуникативные навыки и умение сотрудничать, находить нужное решение, компромисс в сложных жизненных ситуациях	P3: Творческая активность	Анализ документов	Творческий дневник	2 раза в год
	P4: Творческие достижения	Анализ документов	Портфолио по результатам выступлений на фестивалях, конкурсах различного уровня	Постоянно, фиксация 2 раза в год
развивать аналитические способности при исполнении хореографических элементов с целью дальнейшего совершенствования	P5: Уровень аналитических способностей	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	2 раза в год
<i>Воспитательные:</i>	<i>Личностные:</i>			
воспитывать устойчивый интерес к хореографическому искусству прошлого и	B1: Уровень мотивации к изучению хореографического искусства	Беседа, наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация 2 раза в год

современности на основе культурных ценностей народов мира и традиций петербургской балетной школы				
Продолжить прививать необходимые для занятий качества: упорство, выносливость, концентрацию внимания, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей	В2: Уровень социализации	Анкетирование, беседа, наблюдение	Дневник танцора	Постоянно, фиксация 2 раза в год
Совершенствовать коммуникативную компетентность учащихся	В3: Коммуникативные навыки	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация 2 раза в год
Способствовать воспитанию и развитию художественно-эстетического вкуса в подборе музыкального и лексического материала, сценического костюма, лексического материала, при создании художественных образов, замыслов и идей	В3 Уровень развития художественно-эстетического вкуса	Наблюдение Беседа	Анализ авторских постановок	Постоянно, фиксация 2 раза в год
Воспитывать качества активно выступающего исполнителя: ответственность, дисциплинированность, умение поддержать друг друга, быстро перестроиться, заменить, то есть воспитание	В5 Уровень сценической культуры	Наблюдение Беседа	Анализ выступлений	2 раза в год

мобильных качеств личности.				
-----------------------------	--	--	--	--

### Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе.

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

При организации воспитательно-образовательной деятельности предусматривается два вида результатов: регистрируемые (очевидные) и нерегистрируемые (неочевидные), тесно взаимосвязанные между собой.

Вводный, промежуточный и итоговый контроли, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, публичная демонстрация умений. Кроме того, с целью отслеживания очевидных результатов проводятся:

- индивидуальный опрос - устный и с показом;
- прием «стоп- кадр», когда останавливается вся группа во время исполнения того или иного упражнения и проверяется правильность положения ног, корпуса, рук - одновременно у всей группы;
- опрос, когда анализируется в чем ошибка того или иного ребёнка и как ее надо исправить;
- наблюдение;
- просмотр видеозаписей концертов;
- открытое занятие – зачет, проводимый каждые полгода, где демонстрируются знания, полученные на занятиях, и выставляются оценки, показывающие рост ребёнка;
- концерты и выступления, на которых раскрывают детей как артистов в условиях сцены, где можно наблюдать творческий рост ребёнка.

### Показатели диагностики образовательной программы «Мир танца»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Показатель	2	1	0
O1 Уровень теоретических знаний	Не более 1 ошибки по результатам тестирования.	2-4 ошибки по результатам тестирования.	Более 5 ошибок по результатам тестирования.
O2 Техника исполнения	Правильно исполняют движения	Исполняют движения с небольшим	Исполняют движения с большим количеством

движений		количеством ошибок	ошибок.
О3 Уровень развития физических данных	Уровень развития физических данных опережает возрастные нормы. Всегда справляется с нагрузкой, высокая работоспособность на всем протяжении занятия.	Уровень развития физических данных соответствует возрасту. Не всегда справляется с нагрузкой, иногда появляется заметная усталость до окончания занятия.	Уровень развития физических данных не соответствует возрасту. Не справляется с нагрузкой, заметная усталость до окончания занятия.
О4 Уровень развития музыкальных способностей	Музыкальное исполнение любых движений музыкального размера.	Музыкальное исполнение движений только изученного размера.	Недостаточное развитие музыкальной памяти, отсутствие музыкальности в исполнении движений.
О5 Уровень знаний по истории русского балета	Не более 1 ошибки по результатам тестирования.	2-4 ошибки по результатам тестирования.	Более 5 ошибок по результатам тестирования.
Р1 Уровень артистизма	Свободная импровизация на любую тему.	Свободная импровизация на заданную тему.	Копирование штампов и подражание.
Р2 Ориентация в пространстве	Точно ориентируется в пространстве, знает рисунки танца в соответствии с программой обучения.	Не всегда точно ориентируется в пространстве, знает основные изученные рисунки танца.	Не ориентируется в пространстве, путается в рисунках танца.
Р3 Творческая активность	Участие в конкурсах и фестивалях международного и всероссийского уровня, постоянный самостоятельный поиск форм демонстрации полученных знаний, умений и навыков.	Участие в конкурсах и фестивалях городского и районного уровня, согласие на демонстрацию результатов своей работы по просьбе педагога.	Отсутствие интереса к публичной демонстрации результатов своей работы, пропуски концертных мероприятий.
Р4 Уровень творческих достижений	Достижения на конкурсах и фестивалях международного и всероссийского уровня.	Достижения на конкурсах и фестивалях городского и районного уровня.	Отсутствие достижений на каких-либо конкурсах.
Р5 Уровень аналитических способностей	Самостоятельный анализ и контроль выполнения движений.	Самостоятельный анализ исполнения движений по подсказке педагога.	Анализ и контроль исполнения движений при помощи педагога.
В1 Уровень мотивации	Постоянно интересуется	Периодически интересуется	Не интересуется

к изучению хореографического искусства	хореографическим искусством прошлого и современного.	хореографическим искусством прошлого и современного.	хореографическим искусством прошлого и современного.
В2 Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
В3 Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. свободно общается со всеми участниками объединения.	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем. избирательное общение.	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования, испытывает проблемы в общении родителями других учащихся обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
В4 Уровень развития художественно-эстетического вкуса	Систематическое посещение культурных мероприятий: музеев, выставок, концертов, просмотры видеоматериалов.	Эпизодическое посещение культурных мероприятий: музеев, выставок, концертов, просмотры видеоматериалов.	Нет данных о посещении культурных мероприятий, просмотре видеоматериалов
В5 Уровень сформированности морально-нравственных ценностей	Хорошо развиты морально-нравственные качества.	Не в полной мере развиты морально-нравственные качества	Плохо развиты морально-нравственные качества

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 30. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:  
26-30 – высокий  
16-25 – средний  
10-15 – низкий  
Менее 10 – программа не освоена

- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.)

## Входное тестирование

### (условия зачисления в группу первого года обучения)

Поскольку дети уже занимались в студии на ранних годах обучения, они владеют базовыми знаниями по классическому танцу.

При зачислении на первый год обучения программы углубленного уровня учащиеся должны:

- иметь хороший шаг, поставленный корпус;
- иметь хорошую гибкость;
- быть выносливым и трудоспособным;
- уметь быстро запоминать хореографический текст;
- знать базовую терминологию классического танца;
- уметь хорошо ориентироваться в пространстве сцены;
- иметь хороший музыкальный слух, уметь просчитывать музыку и двигаться в темп;
- иметь развитые хореографические данные;
- знать четкую последовательность исполнения основных движений в классическом экзерсисе;
- знать позиции ног (5-я, 3-я);
- знать правила и особенности исполнения движений классического экзерсиса (фондю, кудепье (спереди, сзади), завышенное кудепье, релеве лян на 90 градусов, прыжки по 1-й, по 2-й позиции в темп, на середине: гран-плие, батман тандю, гран батман по диагонали из 3-й позиции, вращения по невыворотным позициям);
- творчество известных трупп мира и ведущих танцовщиков.

Уметь:

Показать на практике хорошие навыки классического экзерсиса у станка и на середине:

Постановка корпуса лицом к палке. *Battement tendu* по I и V позициям, *demi-plie* по I, II, V позициям, *bat. tendu jete* и *jete pique*, *rond de jambe par terre* на 2 такта 4\4, положение ноги на *cou-de-pied*, *battement frappe* с носком в пол во все направления, *battement fondus* носком в пол, начиная в сторону, потом вперед и назад, *bat. fondu* и *bat. frappe* на 45 градусов, *releve lent* на 45 и 90 градусов, *grand bat. jete* по I позиции крестом. (Вперед бросаем, стоя спиной к станку).

Середина: положение в *epaulement*, маленькие позы классического танца (*croise*), I и II *port de bras*.

Движения экзерсиса лицом к станку: *temps releve par terre en dehors* и *en dedans*, *grand plie*, *battement soutenu* носком в пол во все направления, *releve* на полупальцы по VI и по выворотным позициям ног. *Battement developpe* и *retire* на 90 градусов. Растяжки, наклоны и перегибы корпуса у станка.

Середина: маленькие позы классического танца, *temps lie* вперед и назад, I и II *arabesque* (носком в пол). *pas balance* и классический *pas de basques*. *Pas* польки в комбинациях. Простые прыжки с двух ног на две, с продвижением, в повороте на 90 и 180 градусов, с двух ног на одну, разножка, прыжки с поджатыми ногами. *Temps leve saute* по I, II, V позициям, *changement de pieds*, подготовка к *pas echappe* на II позицию на 2 такта 4\4. Танцевальные комбинации в парах на *pas* польки, подскоки и галопы.

Постановка корпуса у палки за одну руку, простейшие *port de bras*. *Grand plie* за одну руку. Движения экзерсиса крестом за одну руку.

**Противопоказано заниматься хореографией при следующих заболеваниях:**

- пороки сердца;
- нарушения ритма сердца и проводимости;
- синдром вегетативной дистонии;
- артериальная гипертензия;
- варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей;
- врожденные деформации верхней и нижней челюсти;
- хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишки (язвенная болезнь);
- хронический гепатит;
- грыжи;
- ожирение;
- хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови;
- туберкулез органов дыхания и других систем организма;
- аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха;
- нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы;
- фобические тревожные расстройства;
- неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга;
- расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.);
- специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами;
- нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций;
- детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.);
- детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга;
- косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей;
- врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь;
- хронические болезни женских тазовых органов;
- увеличение щитовидной железы, сахарный диабет;
- дерматит, экзема.