



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА  
**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
26 августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.В. Третьякова  
28 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
художественной направленности

**«ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ»**  
ансамбля классического танца «Пленительные ритмы»

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:  
**Кожевниковой Натальи Евгеньевны**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2020**

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **Раздел 1**

### **Комплекс основных характеристик программы**

#### **Пояснительная записка**

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- краткая характеристика обучающихся
- объем и срок освоения программы
- особенности организации образовательного процесса
- принципы и методы обучения
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
- формы организации учебного занятия
- алгоритм учебного занятия

#### **Цель и задачи программы**

#### **Содержание программы**

- учебно-тематический план
- содержание учебного плана

#### **Планируемые результаты**

## **Раздел 2**

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Условия реализации программы**

- материально-техническое обеспечение
- информационно-методическое обеспечение
- кадровое обеспечение

#### **Оценка результатов освоения программы**

- формы аттестации
- критерии оценки

#### **Список литературы**

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа факультативного курса «Экзерсис на пальцах» является продолжением и дополнением к образовательной программе С.И. Широковой «Постигая мир прекрасного», реализуемой в образцовом ансамбле классического танца «Пленительные ритмы».

#### **Направленность программы – художественная.**

Конечной целью освоения программы является выступление на конкурсах классического танца. А также концертная деятельность ансамбля. Весь процесс обучения направлен на разностороннее обучение танцу. В программе успешно соседствуют общепедагогические методы и специальные методики по обучению классического танца, которые позволяют комфортно чувствовать себя и физически развитым и одаренным детям, и не имеющим специальной хореографической подготовки и способностей. Так же проводятся беседы в рамках занятий по истории костюма, стиля эпохи, музыкальному счёту.

#### **Актуальность программы**

Так как основной особенностью женского классического танца – это танец на пальцах, то невозможно говорить об успешном овладении этим искусством без пальцевой техники.

Классический танец – прекрасное средство для развития силы воли, трудолюбия и дисциплинированности. Танец на пальцах требует высокой точности исполнения, чему способствует внимательность и целенаправленность. Эти качества помогут ребёнку и в его школьной деятельности. Дети, занимающиеся в хореографических коллективах, лучше организовывают время для занятий в школе. Танец на пальцах может являться мотивацией к профессиональному образованию. Ведь это ещё один шаг к «взрослому» исполнению.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является переходом от детского танца к классическому и дополнением к программе С.И. Широковой «Постигая мир прекрасного». Программный материал готовит учащихся к последующему освоению программы «Развитие способностей и дарований ребёнка» Н.Е. Кожевниковой. Не является отдельной программой, т.к. далее необходим развёрнутый курс обучения танцу.

#### **Краткая характеристика обучающихся по программе**

Возраст вступления в программу – 10-12 лет. Так в этом возрасте опорнодвигательный аппарат достаточно окрепший, но суставы ещё пластичны, то этот возраст наиболее подходит для начала занятий на пуантах. Как уже говорилось ранее, танец на пальцах требует точности исполнения и усвоения множества правил, именно поэтому возраст вступления в программу 10-12 лет, ведь основной деятельностью детей этого возраста является – интеллектуальное развитие. Программа рассчитана на 2 года, следовательно, максимальный возраст окончания программы – 14 лет. Это начало активной конкурсной деятельности, плавный переход от детского танца к классическому. Результат освоения программы – выступления коллектива на любительских конкурсах исполнительского мастерства классического танца. Дети должны обладать минимальным подъёмом, позволяющим встать на пальцы. Достаточной силой ног для удержания веса тела на пальцах. Избыточный вес может значительно деформировать стопу.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года. Занятия проходят по расписанию 1 раз в неделю по 3 часа, 108 часов в год.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия в творческом объединении ансамбля классического танца «Пленительные ритмы» проводятся в групповой форме. Группы формируются по годам обучения, их состав в основном постоянный. Обучение проходит в традиционной очной форме.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, 108 часов в год.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** приобщение учащихся к культуре классического танца и технике танца на пьантах средствами успешной сценической деятельности, формирование самооценки ребенка.

### **Задачи:**

1. Развивающие задачи	◆ Развитие эмоциональной выразительности (открытость эмоций, их глубина и выражение их средствами пантомимики, музыкальная отзывчивость)	Положительные эмоции обеспечивают работоспособность и служат мотивировкой к деятельности
	◆ Развитие физических данных (двигательная память, двигательный контроль, усиление подвижности суставов, моделирование фигуры, коррекция осанки)	Для улучшения двигательной памяти используются приемы запоминания, подключение визуальной памяти и вербализация. А подвижность суставов и эластичность связок необходимы для снижения мышечного напряжения
	Формирование положительного образа «Я» (через оценку труда подростка)	Оценивается работа через личные достижения, а не через сравнение с эталоном или лучшим учеником.
2 Воспитательные	◆ Формирование эмпатичных взаимоотношений между педагогом и детьми	В подростковом возрасте дети стремятся отойти от семейного круга общения к обществу сверстников и других взрослых, для этого им необходимы навыки успешного общения с людьми вне семьи, умение следовать общепринятым нормам поведения
	◆ Развитие отношений взаимопомощи между детьми и между ребенком и педагогом	
3. Образовательные	◆ Привитие правил хорошего тона, принятых в обществе, основанных на взаимоуважении	Задача осуществляется в форме рассказа в течение урока, как обоснование замечаний, касающихся исполнения танца
	◆ Приобщение к эстетике балета, изучение стиля романтизма в литературе, живописи, музыке	

		помочь кому-то из учеников
◆ Изучение основ музыкальной грамоты (анализ музыкального произведения: размер, темп, количество частей и тем, выделение начала фраз)		Это необходимо для определения ритмического рисунка движений, для синхронного исполнения, опираясь на музыкальные акценты.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### **Образовательные задачи:**

- а) осознание принципов движения, усложнение внутримышечной координации.  
 б) усложнение пространственной координации (позы, передвижение, полуповороты)  
 в) формирование основы педагогических навыков

**Развивающие задачи** – развитие эмоциональной выразительности. Развитие физических данных – это основная задача всего периода обучения. Если в первом полугодии обучения внимание детей было приковано к мышечному аппарату, то ко второму - важна выразительность в танце, т.к. сформированные мышечные рефлексы высвобождают внимание для новых задач.

**Воспитательная задача** – формирование взаимопонимание между учениками и учеником и учителем.

#### **Учебно-тематический план**

Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	3	1	2	опрос
2. Постановка корпуса	9	3	6	наблюдение
3 Постановка на пятачок	6	1	5	
4 движения на полупальцах у станка	3		3	
5. Подготовка к прыжкам и вращениям				Выполнение практических заданий
5.1 Фазы захода на прыжок	3	1	2	
5.2 фаза приземления прыжка	3	1	2	
5.3 Подготовка к вращениям.	3	1	2	опрос
6. Движения на пальцах у станка				Практические задания
6.1 Вскоки на две ноги	3		3	
6.2 Pas suivi, soutenu	3		3	
7. Шаги на пальцах на середине	3		3	
8. Разучивание и отработка связок для танцев.	27	6	21	Практические задания
9. Поднятие на пальцы связок на пальцы для танцев.	12	3	9	
10 Работа над нюансами в танце.	12	3	9	
11. Отработка репертуара под музыку.	15	3	12	
8.. Итоговое занятие	3		3	Открытый урок
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расслабление мышц. Натяжение связок.
2. Постановка корпуса.

2.1 Ось устойчивости и центр тяжести. Вертикальная ось симметрии тела – ось устойчивости. Центр масс – центр тяжести. Проекция оси устойчивости и центра тяжести на опору. Колебания оси устойчивости и центра тяжести относительно опоры. Упражнения на статику (постановка корпуса в различных позициях). переходы с ноги на ногу, на всей стопе и на полупальцах с прямым корпусом.

2.2 Постановка на пуанты. Как надеть пуанты: группировка пальцев, положение голеностопа. Удержание стопы на пятке пуанта в нужном положении без веса тела и с весом тела.

### 3. Укрепление стоп, работа рук.

3.1 Движение на полупальцах у станка. Перемещение оси устойчивости относительно опоры со всей стопы на полупальцы. Углы между опорной ногой и корпусом. Приемы поднятия на полупальцах. Задействованные группы мышц. Разучивание поз на полупальцах по всем позициям. Наработка статики и устойчивости на двух ногах и на одной на полупальцах.

3.2 Синхронность работы рук, ног и головы. Передача силы рук корпусу в быстрых движениях. Синхронизация фаз движений рук, головы и ног в медленных движениях у станка.

4. Подготовка к прыжкам. Прыжки с двух ног на две. Разбивка целых движений на фазы (заход, пик движения, выход из движения). Заучивание фаз движений ног в прыжках assamble, jete, glissade, chasse. Заучивание фаз движений рук и ног в медленном, затем в быстром темпе. использование сил толчка, замаха и подхвата в быстром темпе.

Подготовка к вращениям.

4.1 Полуповороты на всей стопе и на полупальцах. Ведение корпусом (статическое напряжение, помогающее динамике). Владение руками, использование оси устойчивости. Разучивание фаз полуповоротов, положение рук, корпуса, опорной и рабочей ноги. Соединение фаз.

4.2 Подготовка к поворотам на двух ногах у станка и на середине зала. использование подхватов и замахов рук и головы для усиления динамики вращения. Разучивание подхвата и замаха рук. Разучивание поворота головы. Разучивание фаз вращений на двух ногах.

### 5. Движения на пальцах.

5.1 Вскоки на две ноги на пальцах и продвижения (pas de bourree). Фазы движений. Вскоки по всем позициям, со сменой позиции, pas de bourree – simple, и с продвижением по V позиции.

5.2 Полуповорот на пальцах (soutenu). Ведение, положение рук и форсы, перенос тела с ноги на ногу, ось устойчивости, положение ног.  $\frac{1}{2}$  tours soutenu, с собиранием V позиции к опорной ноге и к рабочей ноге.

5.3 Шаги на пальцах у станка и на середине. Перенос тела, поступенчатость движений (фазы). Pas soutenu, pas couru, pas fondu.

### 6. Упражнения у станка.

6.1 Дубли. Динамические и силовые акценты движения. Дубли в движениях: tendus, jetes, fiapre, ronds, petit battement, fondus.

6.2 Epauletement. положение тела относительно зрителя, точки зала. Croisee, effacee – понятия. Положение рук, головы, плечевого пояса. Разучивание поз в пол и на воздух

### 7. Итоговое занятие

#### Планируемые результаты

- У детей воспитывается взаимопонимание и взаимоуважение (т.к. коллектив претерпевает изменения в составе)
- Развиваются двигательный контроль, внутримышечная координация, растяжка (Это необходимо для снятия лишнего напряжения и усложнения техники)

- Дети должны уметь пользоваться основными группами мышц, не задействовать мышц антагонисты
- Дети должны знать методику исполнения и наименования изучаемых движений.
- Дети приобщаются к эстетике балета (без этого невозможно создание образа в классическом танце).
- Развивается музыкальная отзывчивость (соответствие музыкального материала и образа танца), эмоциональная выразительность (не только мимика, но и пантомимика), актерское мастерство (действие, исходя из образа, импровизация в рамках образа, реакция на предполагаемые обстоятельства).

## Второй год обучения

### **Образовательные задачи:**

- а) освоение пальцевой техники
- б) изучение исторических корней балета, особенностей разных эпох, национальностей

**Развивающие задачи –** создание положительного образа «я».

Развитие эмоциональной выразительности. Развитие физических данных – это основная задача всего периода обучения. Если в первом полугодии обучения внимание детей было приковано к мышечному аппарату, то ко второму - важна выразительность в танце, т.к. сформированные мышечные рефлексы высвобождают внимание для новых задач

### **Воспитательные задачи:**

1. связана с поведением со сверстниками и взрослыми (педагогами) – это развитие взаимопомощи и воспитание правил поведения в обществе.
2. приобщение к эстетике балета.

### **Учебно-тематический план**

Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение	3	1	2	опрос
2. Постановка корпуса у станка на полупальцах	12	3	9	
3. Позы у станка на пуантах.	6		6	Практические задания
4. Движения на полупальцах у станка.	3		3	
5. Прыжки и вращения.	9	3	6	
6. Движения на пальцах у станка.	6		6	
7. Шаги на пальцах в малые позы на середине зала	3		3	
8. Разучивание и отработка связок для танцев.	27	6	21	Практические задания
9. Поднятие на пальцы связок для танцев.	12	3	9	
10. Работа над нюансами.	9	3	6	
11. Отработка под музыку связок и танцев.	15	3	12	
4. Итоговое занятие	3		3	Открытый урок
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	

### **Краткое содержание**

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Восстановление мышечного тонуса основных групп мышц.
  2. Упражнения на пальцах
- 2.1 Вскоки с двух ног на одну ногу на пальцах у станка. Работа мышц корпуса – ось устойчивости. Фазы: толчок, поза на пальцах, выход). Разучивание фаз движений: *sissonne simple, sissonne ouverte* на 45°. Соединение фаз.

2.2 Вскоки с поворотом на 1/8 и  $\frac{1}{2}$  круга на двух ногах. Ось устойчивости, ведение корпусом, подхват руками, фазы движения у станка, целое движение на середине зала. Разучивание фаз движений у станка. Pas echappe во всех позициях, по всем epaulements и на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  круга. Pas assemble, soutenu с epaulement. Pas glissade en tournant. Соединение фаз на середине.

2.3 Вращения на пальцах; на двух ногах, на одной ноге по  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  круга и на  $360^\circ$ . Ведение корпусом и руками, замахи и подхваты, форс головой, фазы движений ногами. Разучивание tours из V позиции у станка на  $\frac{1}{2}$  круга. Soutenus на середине и по диагонали, tours chaines.

2.4 Шаги на пальцах в большие позы у станка, в малые позы на середине зала. Смещение оси устойчивости в больших позах, фазах толчка, подхваты руками. Разучивание шагов в позах arabesques, attitudes на  $90^\circ$  у станка. Разучивание шагов pique, fondues, soutenus на середине с продвижением по диагонали.

### 3. Прыжки

3.1 Прыжки. Прыжки в позах (положение рук и головы). Дубли в прыжках с двух ног на две. Динамические акценты в комбинациях прыжков с двух ног на две. Виды прыжков и их комбинации. changement, echappe, pas de chat, asseble, jete.

3.2 Прыжки с двух ног на одну, с одной ноги на одну. Проучивание фаз прыжков у станка (echappe на одну ногу, sissonne simple, sissonne ouverte, assemble с продвижением, sissonne formee emboite, pas de basque). Соединение фаз прыжков на середине зала, соединение фаз ног с форсами рук, положение оси тела, смещение центра тяжести.

3.3. Подготовка к заноскам. Варианты быстрой смены позиций ног: на всей стопе, на полупальцах. Раскладка на фазы. Разножки. Разучивание фаз прыжков echappe battu, assemble battu, jete battu.

### 4. Итоговое занятие.

#### Планируемые результаты

- Снижение тревожности, связанной с оценкой своего труда
- Поощряется и прививается потребность во взаимопомощи и в образовательном процессе (поделиться знаниями) и подготовке к концерту (помочь изготовить костюм, подобрать грим, прическу) и поддержка в исполнении номера на концерте и на репетиции
- Дети должны знать особенности национальных характеров тех танцев, которые изучались, знать основные особенности эпохи танца
- Дети должны уметь уверенно и многократно исполнять движения на пуантах за 1-ый класс программы хореографического училища и знать основные приемы исполнения движений выборочно из программы 2 и 3-его годов обучения в хореографическом училище.
- Дети должны знать музыкальные раскладки движения у станка и на середине зала, знать перспективу развития движения по сложности (т.е. для чего изучается движение, как оно выглядит в конечном варианте).
- Дети должны уметь работать с ракурсами и уметь держать ось устойчивости на полупальцах, на одной ноге у станка и на середине зала
- Образовательное осваиваемое пространство должно иметь выход на городской и областной уровня в ансамблевых конкурсах.

## РАЗДЕЛ 2

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### 1. Танцевальный класс (желательно 15Х10 метров)

- Деревянный пол на воздушной подушке
- Станок (вмонтированный в стену кронштейн по всему периметру класса с двумя перекладинами: 1) На высоте 1 метр от пола 2) На высоте 1 м 30 см)
- Зеркальная стена (отражение должно охватывать стопы и кончики пальцев рук, поднятых вверх из расчета на рост 180 см в любой точке класса)
- Хорошая естественная (окна) и искусственная (лампы) освещенность
- Проветриваемость помещения (наличие форточек)
- Наличие штор, жалюзи
- Отапливаемость помещения (не менее + 18 градусов не более +25 градусов по Цельсию)

##### 2. Дополнительные помещения

- Раздевалка (наличие вешалок для одежды и скамеек или стульев)
- Костюмерная
- Туалет (желательно душ)

##### 3. Аппаратура

- Магнитофон с CD проигрывателем, USB входом.
- Фортепиано

##### 4. Информационно-методическое обеспечение

- Аудио- видеотека
- Литература
- Шкаф или стеллаж под литературу и аудио- видеотеку
- Видео аппаратура
- Куллер, стаканы
- Наличие электрических розеток

#### **Информационно-методическое обеспечение**

##### *Методические пособия:*

1. Пособие по «холодной» растяжке для педагогов по хореографии.  
Н.Е. Кожевникова. 2008г.
2. Памятка для детей среднего и старшего школьного возраста. Как приготовить пуанты к репетиции и концерту. Н.Е. Кожевникова. 2005г.
3. Пособие для педагогов по составлению упражнений у станка в любительских коллективах классического танца (для детей 10-12 лет второго года обучения).  
Н.Е. Кожевникова. 2008г.
4. Памятки для родителей: (разработаны Н.Е. Кожевниковой. 2009г.)
  - Гигиенические правила для занятий танцем и спортом
  - Восстановление после травм
  - Здоровое питание
5. **Кадровое обеспечение**
6. Педагог дополнительного образования по хореографии со специальным образованием по классическому танцу.
7. Концертмейстер с музыкальным образованием.

##### *Видео материалы:*

1. III Новосибирский открытый конкурс классического танца им. Л.В. Гершуновой. Конкурс солистов II, III тур. 2004г.
2. III Новосибирский открытый конкурс классического танца им. Гершуновой (ансамбли). 2004г.
3. II Международный фестиваль «Танцы народов мира». Конкурс исполнителей классической хореографии им. Л.В. Гешуновой (ансамбли). 2003г.
4. Серия «Техника классического танца». Кассеты № 1, 3, 4, 5, 19
5. Шуман. Приглашение к танцу. Хор. Баланчина.
6. Гаврилин. Анюта. Хор. Васильева.
7. Прокофьев. Ромео и Джульетта. Хор. Грекоровича.
8. Хачатурян. Спартак. Хор. Грекоровича.
9. Чайковский. Зимние сны. Хор. Русел, Мухаммедов.
10. Минкус. Баядерка. Хор. Петипа, Каролли. Ред. Нуриева.
11. Минкус. Дон Кихот. Хор. Петипа, Горского. Ред. Барышникова.
12. Ц. Пуни. Эсмеральда. Хор. Перро, Петипа.
13. Аренский. Египетские ночи. Хор. Фокина.
14. Шопен. Шопениана. Хор. Фокина.
15. Прокофьев. Каменный Цветок. Хор. Грекоровича.
16. Чайковский. Лебединое озеро. Хор. Иванова, Петипа. Ред. Грекоровича.
17. Чайковский. Спящая красавица. Хор. Петипа. Ред. Грекоровича.
18. Александр Глазунов. «Раймонда». Хор. Грекоровича.
19. Мастер-класс. Александр Шелемов. Классический танец.

**Аудио материалы:**

1. Серия Великие композиторы. Издательский дом Комсомольская Правда. Мелодия 2008г.
2. Вивальди. Времена года.
3. Чайковский. Сцены из балетов: Щелкунчик и Лебединое озеро.
4. Моцарт. Маленькая новая серенада и увертюры к операм Свадьба Фигаро и Волшебная флейта, симфония № 40
5. Штраус отец. Марш Родецкого. Иоганн Штраус – сын (избранное)
6. Григ. Две сюиты к драме Ибсона «Пер Гюнт». Концерт для ф-но с оркестром. Ля-минор.
7. Римский-Корсаков. Испанское капричио, симфоническая сюита Шахеразада.
8. Бетховен. Соната № 14, симфония № 5, «Корiolan».
9. Дворжак. Увертюра «Карнавал», симфония № 9, славянские танцы, соч. 46 № 8, соч. 72 № 2
10. Шопен. Избранные танцы
11. Таинев. Концертная сюита для скрипки с оркестром, соч. 28, симфония № 4.
12. Верди. Избранные арии, песни
13. Мендельсон. Большое трио № 1, концерт для скрипки с оркестром ми минор.
14. Шуман. Крейслириана, детские сцены, лесные сцены.
15. Бах. Избранное
16. Вагнер. Избранные увертюры из опер
17. Бародин. Фрагменты из оперы Князь Игорь, симфония № 2
18. Бизе. Избранное.
19. Серия Лучшее из классики. Штраус отец и сын. Избранные танцы. ТВИК. 1994г.
20. Сборник детских песен «Мыльные пузырьки». Рязанцев. ТВИК. 2007г.

**Репертуар**

1. Чайковский. «Крестьянский танец». Хор. Капустиной 2000г.
2. Муз. русская народная. «Приглашение к чаю». Хор. Кожевниковой. 2000г.
3. Лядов. «Музыкальная шкатулка». Хор. Кожевниковой. 2001г.
4. П. Мориа. «Чудесное превращение». Хор. Кожевниковой. 2001г.

5. Чайковский. «Полонез». Хор. Кожевниковой. 2001г.
6. Де Бюсси. «Три феечки». Хор. Кожевниковой. 2002г.
7. Штраус. «Барышни шалуны». Хор. Кожевниковой. 2002г.
8. Штраус. «На охоте». Хор. Кожевниковой. 2002г.
9. Динику. «Молдавский танец». Хор. Капустиной. 2004г.
10. Муз. Английская народная. «Танец английских морячков». Хор. Капустиной. 2005г.
11. Дж. Уильямс. «Пробуждение». Хор. Кожевниковой. 2006г.
12. Дж. Уильямс. «Вслед за Снежной королевой». Хор. Кожевниковой. 2006г.
13. Дж. Уильямс. «Бал насекомых». Хор. Кожевниковой. 2007г.
14. Пуни. «Танец на балу». Хор. Коралли. Ред. Кожевниковой. 2007г.
15. Буркова. «Божьи коровки». Хор. Кожевниковой. 2008г.
16. Римский-Корсаков. «Павлин». Хор. Кожевниковой. 2008г.
17. Буркова. «В гостях у сказки». Хор. Кожевниковой. 2009г.
18. Дж. Уильямс. «Сказка о Дюймовочке». Хор. Кожевниковой. 2009г.
19. Аренский. «Девичий хоровод». Хор. Кожевниковой. Ред. 2009г.
20. Дворжак. «Западный ветер». Хор. Кожевниковой. 2011г
21. Аренский. «Облака – художники небес». Хор. Кожевниковой. 2011г
22. Аренский. «Танец восточных дев» Хор. Кожевниковой. 2013г»
23. «Киска -брысь». Хор. Кожевниковой. 2013г
24. Чайковский. Вар. Феи Канарейки из балета «Спящая красавица». Хор. Петипа.
25. Гендель «Танцы ночного неба». Хор. Кожевниковой. 2013г.
26. Штраус. «Полька» Хор. Кожевниковой. 2013г2
27. Русская народная песня. «Божья коровка». Хор. Кожевниковой. 2014г
28. Поль Мария. «Чудесное превращение». Хор. Кожевниковой. 2014г

#### ***Литература по истории танца***

1. Советские балеты. Сост. А.М. Гольцман. Общ. Ред. С.В. Аксюка. Москва 1985г.  
(Глава Путь советского балета стр. 4-15)
2. В. Пасютинская. Волшебный мир танца. Москва. 1985г.
3. М. Константинова. Спящая красавица. Москва. 1990г.

#### ***Литература по истории театра***

1. Л.И. Кузьмин. У истоков русского театра. Москва. 1984г.
2. Новосибирский государственный театр оперы и балета. Новосибирск. 1955г.
3. В. Ромм. ...и зазвучала музыка. Новосибирск. 1998г.
4. Тимофеева. Мир балета. Москва. 1974г.

#### ***Литература по истории смежных искусств***

1. П.П. Гнедич. Всемирная история искусств. Москва. 1999г. (первое издание С.-Пб 1885г.)
2. Ф.М. Пармон. Композиция костюма. Москва. 1985г.

#### ***Справочники***

1. Г. Добровольская. Танец, пантомима, балет. Ленинград. 1975г.
2. Дж. Баланчин, Френсис Мейсон. Сто один рассказ о большом балете. Москва. 2000г.
3. Н. Соковикова. Хореографический словарь. Новосибирск. 2007г.

#### ***Биографии и мемуары***

1. С. Холфина. Вспоминая мастеров московского балета... Москва. 1990г.
2. В. Ромм. Призвания – балерина. Новосибирск. 1985г.
3. Е. Фетисова. «Екатерина Максимова, Владимир Васильев». Москва. 1999г.
4. Юрий Григорович. Сост. А.П. Демидова. Москва. 1987г.
5. Серия Viva classic. Барокко концерты. Арканжелло Корелли, Томас Альбинони, Доминик Скарлатти
6. Чайковский. Времена года. Переложение на ансамбль скрипачей Похомского, романсы. 1990г.

7. Сборник вальсов «Вальс - король Бала». Серия Лучшее из классики. 2003г.
8. Серия Шедевры этнической музыки «Средневековые баллады». AT music. 1999г.
9. Серия Золотая классика. 20 замечательных мелодий. RCD music 2003г.
10. И.С. Бах. Органная музыка. Прелюдии, токкаты, фуги, Формат MP3. РМГ Рекордз. 2003г.
11. Серия Шедевры классики. Романтика классической гитары. 2000 SL Sounds
12. Чайковский. Концерт для виолончели. Рококо вариации. Мелодия. 2005г.
13. Серия Шедевры классики. 20 русских мелодий. 2002 SL Sounds
14. Серия Шедевры этнической музыки. Армения. 2000 SL Sounds
15. Чайковский, Аренский, Рубенштейн. Концерт для ф-но с оркестром. 2003г. RCD music.
16. Римский-Корсаков. Сборник фрагментов из сюит к операм. 2001г.
17. Серия Песни и игры для самых маленьких «Развивалочки от 1 до 5». Е. Железнова. ТВИК 2006г.
18. Мендельсон. Концерты, симфонии, песни. CALAXY Music2003
19. Viva classics. Шуман. Концерты для фаго и органа. GALAXY Music2003
20. Viva classics. 20 классических произведений GALAXY Music2003
21. Дворжак. Славянские танцы. 1, 2, 8 опус 72, серенады (соч. 22, соч. 44) I. R. C. 2004
22. Серия Шедевры классики. Классика старой доброды Англии. SL Sounds 2002
23. Чайковский. Лебединое озеро. Лондонский симфонический оркестр.
24. Моцарт. Маленькая ночная серенада, дивертисменты (KV136, KV138), концерт для волторны № 1 DEAGOSTINI 2006
25. Бетховен. Лучшие произведения. Формат MP3. ООО «Бизнессофт» 2007.
26. Серия Золотой альбом. Глинка. Избранное. 2003 ООО «ЗДАТ» 2003 SL Music
27. Хачатурян. Сюиты из балетов: Спартак, Гаяне. Мелодия 1999г.
28. Серия Золотой альбом. Хачатурян. Валенсийская вдова, Маскарад.
29. Сборник Большой вальс. HNH INTERNATIONAL LTD. 1998
30. Римский-Корсаков. Русские темы. ОО «ЗДАТ» 2003
31. Серия Золотая коллекция. Д. Шостакович SL SOUND 2000
32. Серия Серебряная коллекция. Римский-Корсаков. Сюиты из опер: Снегурочка, Золотой петушок, Млада. SL SOUND 2000
33. Глазунов. Lady Soubrette. Мелодия 2006
34. Шедевры классики серия 20 веселых мелодий AT Music 1999

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования по хореографии со специальным образованием по детскому и классическому танцу, работающий с учащимися начального школьного возраста.

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

#### **Формы аттестации**

Аттестация проходит в форме открытого урока или отчётного концерта. Заполняется ведомость по аттестации с помощью таблицы по выполнению образовательной программы.

Бланк аттестации обучающихся по выполнению образовательной программы

Ф.И.	Моторный автоматизм	Правила исполнения	Исправление ошибок	Знание своих особенностей	Пластическая выразительность	Участие в конкурсах	Изучение дополнительного материала

## **Критерии оценки**

Критерии	Уровни обученности			
	Минимальный 0 баллов	Базовый 1 балл	Повышенный 2 балла	Творческий 3 балла.
1. Моторный автоматизм	Не сформирован. Каждый повтор движения исполняется с различными ошибками.	Хорошо сформирован. 70% повторов движений исполняется правильно.	Полностью сформирован. При многократном повторе исполняется безошибочно.	
2. Правила исполнения	Не полностью усвоены правила исполнения.	Знает правила исполнения всех изучаемых на данный момент движений.	Знает все правила исполнения всех ранее изученных движений. Может сам с помощью наводящих вопросов понять правила исполнения нового движения.	
3. Исправление ошибок	Не знает приёмов исправления ошибок. Не видит их при исполнении другими учениками.	Видит как исправить ошибки при исполнении другим учеником, но не может определить свои.	Знает где допустил ошибку при исполнении как собственном, так и другим учеником.	
4. Знание своих особенностей	Не осознаёт различий способностей.	Знает о своих сильных и слабых сторонах.	Знает как скомпенсировать недостаток способностей.	Знает как скомпенсировать недостаток способностей и активно над этим работает
5. Пластика я выразительность	Однаково ровно слaboэмоционально исполняет все этюды и танцы.	Отличает особенности пластики и мимики для разных танцев.	двигается пластичеки верно в соответствии с характером танца.	Постоянно самостоятельно совершенствует нюансы пластики.
6. Участие в конкурсах	Не участвует в конкурсах.	Участвует в конкурсах в составе ансамбля.	Участвует в конкурсе в малых формах или соло в ансамбле.	Участвует в конкурсе как солист.

Минимальный уровень – 0 баллов-4 балла.

Базовый уровень- 5-6 баллов.

Повышенный уровень – 7-12 баллов.

Творческий уровень – 13-15 баллов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Принципы и методы обучения**

#### ***Основополагающие принципы***

1. Учет возрастных особенностей.
2. Учет психофизического состояния ученика на каждом занятии. Если ребенок сильно устал на уроках в школе, его внимание рассеяно, лучше перейти к силовым упражнениям т.к. отработка точности движений очень затруднена с пониженным вниманием. А также лучше работать над образом и его пластическим выражением. Терпеливо объяснять неусвоенное разными способами, через образы, через знание основ анатомии, через знания по физике, геометрии, арифметики, приобретенные в школе. Не

следует требовать сразу чистого исполнения, оставить время на осознание новой информации на следующих уроках. Выдвигать различные требования к детям с разными физическими данными и учитывать их самочувствие. Доброжелательность, внимание – создают спокойную атмосферу и помогают восстановлению самочувствия детей.

3. Опора на содержательность, осмысливание исполнения движений и танца в целом. Содержательность (эмоциональная, сюжетная) – это главная отличительная черта балетного искусства от спорта, спортивных танцев, поп-культуры. Эмоциональность – дополнительный мотив детей к сложной физической нагрузке.

#### ***Основные методы***

1. Словесные
  - беседа – как способ закрепления представлений о принципах движений
  - объяснение – как способ осмысливания принципов нового движения
2. Контроль
  - замечания (в короткой форме напоминающие о нарушениях принципа того или иного движения)
  - поощрения (чаще связанные с личностными достижениями, чем с эталонными).
3. Наглядные методы
  - показ (педагогом или тем учеником, который уже исполняет движения правильно)
  - знакомство с эталоном (видеопросмотр, выход в театр)
4. Метод двигательной памяти (специфический для танцевальной деятельности). Заключается в следующем: достигается необходимый тонус или расслабление мышц путем внешнего воздействия на костно-мышечный аппарат. Т.е. педагог заставляет двигаться в нужном направлении тело ребенка, воздействуя на него внешними мышечными силами (педагога, другого ребенка).

Основной принцип подбора методик подчинен формированию творческого мышления, а не простое копирование и запоминание движений. Вербальные методы наиболее полно осуществляют эту задачу.

#### ***Мотивационные методы***

1. Метод опережения. Поскольку подростку необходим успех, для уверенности в себе, должны ставиться цели выполнимые, понятные ребенку данного возраста, с небольшим опережением его возможностей для поддержания интереса, как мотивирующего звена.
2. Ориентация на социально-значимую деятельность, в первую очередь, концертная и конкурсная деятельность.
3. Индивидуальный подход на групповых занятиях (различные задания).

#### ***Формы организации учебного занятия***

Занятия проходят в форме экзерсиса у станка и на середине зала. А также может включать элементы репетиции номеров, поставленных на сводных занятиях. Открытый урок проходит в форме класса-концерта.

#### ***Алгоритм учебного занятия***

Исходя из цели и задач, мной избраны следующие формы учебных занятий:

1. Групповые и индивидуально групповые занятия.
2. Подгрупповая работа:
  - с группой новичков – ускоренное внедрение в ансамбль, адаптация детей после болезни, травмы (наверстывание пропущенного этапа обучения)
  - с одаренными детьми (малые формы, сольные фрагменты в ансамблях)

#### ***Структура группового занятия***

3. Подготовительный этап

Может включать в себя релаксационные упражнения и обязательно растяжку.

4. Основной этап

Включает в себя упражнения у станка и на середине зала. Основная задача – сформировать моторный автоматизм.

5. Итоговый этап

Включает в себя разучивание или отработку танца  
Коммуникативный компонент

Пронизывает все этапы занятия и отвечает за воспитательные задачи, а также за вербализацию двигательных задач и для приобретения педагогических навыков

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «Дом детского творчества им. В. Дубинина».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ. Разработаны ФГАУ «Федеральный институт развития образования».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. Просвещение, 2010.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М. Просвещение, 2011.
10. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. С.-Пб. 2001г.
11. Н.П. Базарова. Классический танец. Ред. А.Н. Нехенджи. Ленинград. 1984г.
12. А.А Кадачников. Боевая механика армейского рукопашного боя. Ростов-на-Дону. 2006г.
13. И.Г. Есаулов. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск. 1992г.
14. Н.В. Соковикова. Введение в психологию балета. Новосибирск. 2007г.