

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района города Казани	
2.	Полное название программы	дополнительная общеобразовательная программа студия «Виктория»	
3.	Направленность программы	художественная	
4.	Сведения о разработчиках		
4.	Ф.И.О., должность	Валиуллина Татьяна Петровна, педагог дополнительного образования	
5.	Сведения о программе:		
5.	Срок реализации	3 года	
5.	Возраст учащихся	9–16 лет	
5.	Характеристика программы:		
	тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	
	форма организации	содержания	однопрофильная
		учебного процесса	очная, дистанционная с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудиозвонков
	вид программы		общеразвивающая
5.	Цель программы	развитие мотивации личности к познанию, творчеству и искусству; обеспечение социальной адаптации, саморазвития и самореализации учащихся средствами хореографического искусства.	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: групповая, по звеньям, парная. Методы: <ul style="list-style-type: none"> • Учебное занятие. • Участие в конкурсах различного уровня. 	
7.	Формы мониторинга результативности	<ul style="list-style-type: none"> - промежуточная аттестация - аттестация по завершению освоения программы Устный опрос, беседа, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, творческие задания и анализ конкурсных мероприятий (фестивали, конкурсы, выставки различного уровня).	
8.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.08.25 20.08.25	
9.	Рецензенты	Богомолова Р. М. директор МБУДО «ЦВР» Московского района г. Казани Шульдякова Н. В. Заместитель директора по НМР	

Пояснительная записка

Программа **базового уровня** «Студия Виктория» является программой **художественной направленности**. Она нацелена на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия, формированию у ребенка стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Распоряжение Правительства РФ от 1.07.2025 года № 1745-Р «О внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р» + План мероприятий (II этап 2025-2030 гг)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». Национальный проект «Молодежь и дети».

Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей.

Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района г.Казани

Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр внешкольной работы»

Московского района г.Казани.

Актуальность. За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе формального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

Программа студия «Виктория» соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры. Она разработана на основании опыта специалистов в хореографии, учтены современные тенденции, рассмотрены различные стили и направления в области акробатики и хореографии. Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей. Она направлена на

- создание условий для развития ребёнка;
- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьёй.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные **технологии**, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения.

В воспитательную работу систематически включаются мероприятия, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.

Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической

деятельности учащихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т. п.) и расширения возможности для самовыражения учащихся введены проектные технологии. Доминирующей деятельностью учащихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приемы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т. д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы.

Новизну данной программы создают следующие факторы:

- разнообразие организационной деятельности;
- познавательные;
- художественно - эстетические (танец, музыка, дизайн, освещение, визаж);
- спортивные (общефизическая и специальная подготовка);
- игра (этюды и импровизации);
- труд (подготовка к концертам, выступлениям, подготовка и ремонт несложного реквизита);
- общение;
- динамичность организационной деятельности (от восприятия эталонных образцов и репродуктивного воспроизведения до творческого роста);
- профессиональное партнерство (групповой характер деятельности);
- социально-психологическое партнерство (общение разновозрастном коллективе).

Связь программы студия «Виктория» с образовательными областями

1. **Физическая культура.** Понятие «здоровый образ жизни». Правильная осанка, физкультминутки. Освещение рабочего места, гигиена труда и отдыха.

2. **Искусство.** Знакомство с историей балета и просмотр видео материала, посещение спектаклей и театров, фестивалей и конкурсов.

3. **Социальная практика.** Правила поведения на занятиях и в общественных местах. Понятия о народных традициях и праздниках. Подготовка танцевального репертуара к различным праздникам. Сотрудничество.

4. **Актерское мастерство.** Посредством танцевальных движений и жестов говорить пластическим языком, умение наполнить танец драматическим содержанием.

5. **Музыка.** Одно из основных требований методики классического танца – целенаправленное музыкальное воспитание, поэтому все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и

заканчиваться вместе с нею. Давая определенные темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его исполнению и одновременно приучает учеников понимать соответствие между характером музыки и характером движения.

Цель: развитие мотивации личности к познанию, творчеству и искусству; обеспечение социальной адаптации, саморазвития и самореализации, учащихся средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать практические умения и навыки исполнения танца;
- формировать умение реализовать замысел.
- формировать творческую индивидуальную манеру исполнителей, пластичность и художественную выразительность исполнения движений.

Развивающие:

- стимулировать активность, самостоятельность и устойчивый интерес к хореографическому искусству, участие в разноуровневых мероприятиях (концертах, конкурсах, фестивалях);
- формировать умения строить рассуждения, задавать вопросы;
- развивать физические данные;
- развивать познавательные процессы: репродуктивное воображение с элементами творчества, внимание.

Воспитательные:

- формировать позитивную самооценку, уверенность в своих силах;
- формировать адекватную мотивацию к учебной деятельности, потребность в самоорганизации (трудолюбие, сдержанность, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, настойчивость, выдержку);
- стимулировать освоение социальных норм, правил поведения.
- формировать умения адаптироваться в коллективе; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, сотрудничать; адекватно проявлять свои чувства; учитывать чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Адресат программы

По данной программе могут заниматься дети от 9 до 16 лет.

В младшем школьном возрасте ребёнок довольно много знает об окружающем мире, формы общения с ним очень разнообразны, потенциал возможностей восприятия, энергия велики. Но умение воспринимать материал, фантазировать, создавать интересные образы, изделия у детей не всегда одинаково развиты.

Благодаря учебной, в особенности практической деятельности, младший школьник осознаёт себя мыслящим, познающим себя, у него развиваются способности к действию. Он понимает процесс учебной деятельности, ощущает свою значимость, самостоятельность, взрослость, отсюда появляется потребность в самоутверждении, в обращении к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений, притязания на признание, которые он с помощью педагога может удовлетворить в дополнительном образовании.

Вступая в младший школьный возраст, ребенок приобретает внутреннюю позицию школьника, учебную мотивацию. Учебная деятельность становится для него ведущей.

Утрата интереса к игре и становление учебных мотивов связаны также с особенностями развития самой игровой деятельности. В играх по правилам, характерных для старшего дошкольного и младшего школьного возрастов, выигрывает тот, кто лучше освоил игру. В игровой мотивации смещается акцент с процесса на результат; кроме того, развивается мотивация достижения.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Благодаря этому интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы и, с другой стороны, от интеллекта зависит развитие остальных психических функций. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения: рассуждая, он использует операции. В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцировано. Из-за этого ребенок иногда путает похожие по написанию буквы и цифры (например, 9 и 6). Также, как и в дошкольном возрасте, им выделяются наиболее яркие, очевидные свойства (цвет, форма, величина).

Несмотря на то, что в этот период большое значение имеет наглядно-образное мышление, непосредственно воспринимаемое ребенком, уже не мешает ему рассуждать и делать правильные выводы, интеллектуальные операции позволяют ему судить о вещах без жесткой зависимости от наглядной ситуации.

Память развивается в направлении произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с яркими наглядными пособиями или образами-воспоминаниями, но теперь они способны к целенаправленному, произвольному запоминанию не интересного им материала. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на произвольную память.

В младшем школьном возрасте развивается внимание. У детей появляется способность концентрировать внимание на неинтересных действиях. Но у них все еще преобладает произвольное внимание, так как внешние впечатления остаются сильным отвлекающим фактором. Кроме того, им трудно сосредоточиться на непонятном сложном материале. Внимание младшего школьника отличается небольшим объемом и малой устойчивостью. Сосредоточенно заниматься одним делом они могут в течение 10–20 минут, затруднено распределение и переключение внимания с одного учебного задания на другое. В учебной деятельности развивается произвольное внимание ребенка. Первоначально следуя указаниям педагога, работая под его постоянным контролем, он постепенно приобретает умение сам ставить цель и контролировать свои действия.

Ведущее место в умственной деятельности занимает образная память, логическая же память слабая. Внимание в этом возрасте произвольное, концентрация может быть продолжительной, если ребенку интересна деятельность, которую он выполняет. Ребенка необходимо заинтересовать, создавая успешную атмосферу и формы освоения учебного материала.

Благодаря учебной, в особенности практической деятельности, младший школьник осознаёт себя мыслящим, познающим себя, у него развиваются способности к действию. Он понимает процесс учебной деятельности, ощущает свою значимость, самостоятельность, взрослость, отсюда появляется потребность в самоутверждении, в

обращении к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений, притязания на признание, которые он с помощью педагога может удовлетворить в дополнительном образовании.

Основным видом деятельности *подростка*, как и младшего школьника, является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования. Это приводит к изменению отношения к учению. Для школьника среднего возраста учебные занятия стали привычным делом. Учащиеся порой склонны не утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше. Нередко происходит снижение успеваемости. То, что побуждало младшего школьника активно учиться, не играет теперь такой роли, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились.

Характерными возрастными особенностями подросткового возраста являются:

- Усиленное внимание к собственному внутреннему миру.
- Развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику.
- Авантюризм, балансирование "на грани" в целях самоиспытания.
- Утрата внешних авторитетов, опора на личный опыт.
- Моральный критицизм, негативизм.
- Внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость, ригоризм.

- Самоуверенность.
- Любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома).
- Лживость "во спасение", лукавство.
- Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. 144 часа в год.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Рекомендуемое количество детей в группах - 15 человек, что позволяет педагогу реализовать на практике принцип личностно-ориентированного подхода к учащимся. Возможно формирование разновозрастных групп. Наличие в одной группе детей не только детей разного возраста, но и детей разного уровня подготовки и разных годов обучения определяет выбор дифференцированного подхода на занятиях и использование не только групповой, но работы по подгруппам, различных форм индивидуального сопровождения и взаимообучения.

В группы принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данным видом творчества, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня. Виды занятий: групповая (репетиции и концертные выступления) и индивидуальная (самостоятельное составление и выполнение упражнений).

Возможно построение индивидуальных образовательных маршрутов учащихся, которые предусматривают посещения концертов с последующим обсуждением, просмотре видеофильмов, выступлений, посещение мастер-классов и т. д.

Предусмотрено дистанционное обучение с использованием: форматов видеосвязи; групп, созданных в системе мгновенного обмена сообщениями; смс-сообщений; аудио звонков.

Срок освоения программы

3 года

Режим занятий

Занятия проводятся в течение 4-х академических часов в неделю (2 раза в неделю по 2 часа). Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- знает термины и понятия основ хореографии;
- умеет выполнять основные движения классического экзерсиса на середине зала; аллегро и несложные элементы народного и современного танца;
- умеет создавать образ средствами хореографии;
- имеет развитые хореографические способности (выразительность исполнения, ритмичность).

Метапредметные результаты

Познавательные результаты

- умеет строить рассуждения, задавать вопросы;
- понимает информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной.

Коммуникативные результаты

- может адаптироваться в коллективе;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, сотрудничать, договариваться;
- учитывает чувства других, сопереживает неудачам и радуется успехам других;
- умеет выражать свои мысли;
- адекватно проявляет свои чувства.

Регулятивные результаты

- умеет принимать и сохранять учебную задачу;
- умеет планировать свои действия;
- умеет адекватно оценивать уровень своих знаний, умений и навыков;
- умеет прогнозировать результат своих действий;
- умеет находить наиболее эффективный способ достижения результата;
- умеет корректировать план и способ действий в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- умеет осуществлять познавательную и личностную рефлексию;
- умеет реализовать оригинальный замысел от идеи через планы и эскизы к результату;
- имеет потребность в самоорганизации.

Личностные результаты

- имеет способность к самооценке;
- имеет адекватную мотивацию учебной деятельности;

- освоил социальные нормы, правила поведения.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы оценки результативности:

- педагогическое наблюдение;
- открытые и контрольные занятия для родителей и специалистов (один раз в семестр);
- участие в массовых концертных номерах (по плану концерты деятельности);
- исполнение сольных номеров (для одаренных);
- участие в фестивалях, конкурсах.

Виды контроля:

• начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей.

• Текущий контроль – с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала (посредством наблюдения).

• Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) – с целью определения результатов обучения (итоговое занятие) в конце каждого полугодия.

Аттестация по завершению освоения программы проводится с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, проводится в конце обучения по программе. По результатам этой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном направлении образовательной деятельности, об уровне его адаптации в данном коллективе.

Учебный план на первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы Аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Экзерсис на середине зала	40	6	34	Практическое занятие	Опрос
1.1.	Изучение поклона.	2	0	2	Практическое занятие	Опрос
1.2.	Постановка корпуса	6	2	4	Комбинированное занятие	Опрос
1.3.	Ознакомление со всеми позициями ног	6	2	4	Комбинированное занятие	Опрос
1.4.	Изучение подготовительного положения, позиций рук 1 port de bras.	6	0	6	Комбинированное занятие	Опрос
1.5.	Ознакомление с точками класса.	2	0	2	Практическое занятие	Опрос
1.6	Шаги	6	0	6	Практическое занятие	Творческое задание
1.7	Различные танцевальные комбинации	12	2	10	Вводное занятие	Опрос

2.	Партерный экзерсис	60	8	52		
2.1	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц, связок, способствующих выворотности стоп	14	2	12	Практическое занятие	Творческое задание
2.2	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности связок.	16	2	14	Практическое занятие	Творческое задание
2.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы и позвоночника.	16	2	14	Практическое занятие	Опрос
2.4	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	14	2	12	Практическое занятие	Творческое задание
3	Экзерсис у станка (лицом к станку)	36	6	30	Вводное занятие	Практическое занятие
3.1	Постановка корпуса	4	2	2	Вводное занятие	Практическое занятие
3.2	Позиции ног 1, 2, 3 позднее 5.	6	2	4	Практическое занятие	Творческое задание
3.3	Demi plie по 1,2 поз.	4	0	4	Практическое занятие	Творческое задание
3.4	Battement tendu в сторону, вперед и назад по 1 поз на 4т. 4/4 позднее 4т. 2/4.	8	2	6	Практическое занятие	Творческое задание
3.5	Battement tendu jette в сторону, вперед и назад по 1 поз на 4т. 2/4.	6	0	6	Практическое занятие	Творческое задание
3.6	Понятия en dehors, en dedans	4	0	4	Практическое занятие	Опрос
3.7	Demi rond de jamb par terre по четверти круга en dehors, en dedans на 4т.2/4.	2	0	2	Практическое занятие	Творческое задание
3.8	Перегибы корпуса в сторону и назад	2	0	2	Практическое занятие	Творческое задание
4	Allegro	4	2	2	Практическое занятие	Творческое задание
4.1	Прыжки по 6 поз	4	2	2	Практическое занятие	Творческое задание
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития	2		2		Самостоятельная работа
	Итого	144	22	122		

Содержание программы на первый год обучения

№	Название темы	Теория	Практика
1	Экзерсис на середине зала.	Ознакомление	Изучение
1.1.	Изучение поклона /поклон с demi plie	(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им	Муз.размер 2/4
1.2.	Постановка корпуса	Изучение правильной осанки (облегчает действие рук, ног, головы)	В свободной позиции.
1.3.	Ознакомление со всеми позициями ног.	Первая позиция ног. Ступни ног соприкасаются пятками, образуя прямую линию на полу, пятки развернуты наружу. Вторая позиция ног. Сохраняя прямую линию 1 позиции, стопы находятся на расстоянии между пятками в длину одной стопы. Третья позиция ног. Ступни ног выворотно соприкасаются пятками, которые заходят одна за другую до полуступни. Пятая позиция ног. Ступни ног выворотно соприкасаются во всю свою длину так, чтобы носок одной ноги соприкасался с пяткой другой ноги. Четвертая позиция ног. Сохраняя выворотную пятую позицию ступни ног, находятся параллельно на расстоянии чуть меньше длины стопы, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.	1,2,3,5 позиции ног, позднее 4 позиция
1.4.	Изучение подготовительного положения, позиций рук	Позиции рук являются одним из выразительных средств исполнителя, придают закономерность позы. Им принадлежит огромная вспомогательная роль: во вращении, в сохранении устойчивости, в прыжках. Первая позиция рук. Руки подняты вперед на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены к себе, кисти и локти на одном уровне. Следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. В больших прыжках 1 позиция рук – трамплин для их раскрытия. Они подтягивают корпус в момент взлета. Вторая позиция рук. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плече,	(1,3 позднее 2) и группировки пальцев, 1 port de bras.

		<p>локте и запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Ладони повернуты к зрителю. Руки немного впереди плеч.</p> <p>Третья позиция рук. Руки подняты вверх, образуя овал над головой таким образом, что, если поднять взгляд наверх, не поднимая головы, можно увидеть мизинцы рук. Ладони обращены вниз. Плечи опущены.</p> <p>Подготовительное положение. Из этого положения руки начинают свой путь в заданную позицию. Подготовительное положение является исходным для рук. Руки опущены вниз. С корпусом не соприкасаются. Они закреплены в локтях, которые направлены в стороны, образуя овал. Ладони обращены вверх.</p>	
1.5.	Ознакомление с точками класса.	8 основных точек 1,3,5,7-по прямой 2,4,6,8 –по диагонали	8 основных точек (рассмотрим положения фигуры в пространстве зала и функции корпуса и ног, головы в классич. танце
1.6.	Шаги	Танцевальный, на полупальцах, с подъемом колена, легкий бег, элементы польки и подскоков, галоп	Муз.размер 2/4
1.7.	Различные танцевальные комбинации	Использование подскоков и элементов польки.	Муз.размер 2/4
2	Партерный экзерсис		
2.1	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц, связок, способствующих выворотности стоп		Сокращение и вытягивание стоп одновременно и поочередно, Вращения стоп с 6,1 позициям Складочка (наклон к ногам) Складочка с вытянутой ногой, вторая в лягушке Вытягивание поочередное ног на 25 градусов с фиксацией
2.2	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности		Растяжки Батманы вперед, назад и в сторону

	связок.		
2.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы и позвоночника.		Лодочка маленькая Лодочка большая Дракон Кольцо Корзинка Подготовка к мостику Мостик Качели Березка
2.4	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра		Бабочка Лягушка на животе На спине Положение пасае
3	Экзерсис у станка (лицом к станку)	Ознакомление, изучение	Опрос
3.1	Постановка корпуса		В не выворотной 1 или 3 позиции ног
3.2	Позиции ног	<p>Первая позиция ног. Ступни ног соприкасаются пятками, образуя прямую линию на полу, пятки развернуты наружу.</p> <p>Вторая позиция ног. Сохраняя прямую линию 1 позиции, стопы находятся на расстоянии между пятками в длину одной стопы.</p> <p>Третья позиция ног. Ступни ног выворотной соприкасаются пятками, которые заходят одна за другую до полуступни.</p> <p>Пятая позиция ног. Ступни ног выворотной соприкасаются во всю свою длину так, чтобы носок одной ноги соприкасался с пяткой другой ноги.</p> <p>Четвертая позиция ног. Сохраняя выворотную пятую позицию ступни ног находятся параллельно на расстоянии чуть меньше длины стопы, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.</p>	1, 2, 3 позднее 5.
3.3	Demi plie	(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им	По 1,2 поз муз.размер 4/4

3.4	Battement tendu	(батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении <i>battement tendu</i> вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги	В сторону, вперед и назад по 1 поз на 4т. 4/4 позднее 4т. 2/4.
3.5	Battement tendu jette	1. (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через <i>battement tendu</i> фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, <i>battement tendu jete</i> в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (<i>battement tendu jete</i> назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.	В сторону, вперед и назад по 1 поз на 4т. 2/4.
3.6	Понятия en dehors, en dedans	En dehors (ан деор) – это вращательное движение наружу, от опорной ноги. En dedans (ан дедан) – это вращательное движение во внутрь, к опорной ноге.	Ронды спереди –назад и сзади-вперед по полу Муз.размер 4/4
3.7	Demi rond de jamb par terre по четверти круга en dehors, en dedans на 4т.2/4.	Движения по четверти круга на 4т.2/4.	Ронды спереди –назад и сзади-вперед по полу Муз.размер 4/4
3.8	Перегибы корпуса	В сторону и назад	Муз.размер 4/4
4	Allegro	Прыжки	
4.1	Temps leve soute	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	По 6 поз
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития		Самостоятельная работа

Учебный план на второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации/контроля
		Все го	Теория	Практика		

1	Экзерсис у станка	34	2	32	Вводное занятие	Опрос
1.1	Demi plie по i, ii, v позициям. Позднее grand plie	4	-	4	Практическое занятие	Опрос
1.2	Releve по 5 поз.	2		2	Практическое занятие	Опрос
1.3	Battement tendu: а) из i и v позиции крестом на 4т 2/4, позднее 2т. 2/4. б) с demi plie во ii позицию. в) с приемом pour le pied во II позицию. г) passe par terre.	7	1	6	Комбинированное занятие	Анализ творческого задания
1.4	Battement tendu jete на 25, затем на 45 градусов через пол на 4т. 2/4.	4		4	Практическое занятие	Опрос
1.5	Rond de jamb par terre en dehors et en dedans в сочетании с перегибами корпуса у станка.	4		4	Комбинированное занятие	Анализ творческого задания
1.6	Положение ноги sur le coude pied (основное и условное).	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
1.7	Подготовка к battement foudu	4		4	Практическое занятие	Опрос
1.8	Battement releve на 45 градусов в сторону.	4		4	Вводное занятие	Опрос
1.9	Постановка корпуса одной рукой за станок с изучением preparation для руки.	4	1	3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
2	Партерная классика	69	2	67		
2.1	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц, связок, способствующих выворотности стоп	16		16	Практическое занятие	Анализ творческого задания
2.2	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности связок.	19	1	18	Практическое занятие	Анализ творческого задания
2.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы и позвоночника.	17	1	16	Практическое занятие	Анализ творческого задания
2.4	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	17	-	17	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3	Экзерсис на середине зала	30	4	26	Вводное занятие	Опрос
3.1	Поклон. Понятия epaulement,	4	2	2		

	epaulement croise et efface.					
3.2	port de bras, позднее 2 port de bras в положении en face, затем epaulement	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3.3	Demi plie по 1, 2, 5 позициям en face в сочетании releve 1 port bras	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3.4	battement tendu по 1 позиции, сначала в сторону, затем крестом.	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3.5	Battement tendu jete по 1 позиции, сначала в сторону, затем крестом.	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3.6	rond de jamb par terre en dehors et en dedans по четверти круга	3		3	Практическое занятие	Анализ творческого задания
3.7	Pas польки.	5	1	4	Комбинированное занятие	Анализ творческого задания
3.8	Элементы вальса.	5	1	4	Комбинированное занятие	Анализ творческого задания
4	Allegro	11	1	10	Комбинированное занятие	Анализ творческого задания
4.1	Pas saute 1, 2 позиции.	4		4		
4.2	Прыжки по 4 позиции.	6	1	5	Практическое занятие	Анализ творческого задания
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития	2		2		Самостоятельная работа
	Итого	144	7	137		

Содержание учебного плана на второй год обучения

№	Название темы	Теория	Практика
1	Экзерсис у станка	Ознакомление, изучение	
1.1	Demi plie	(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. Demi plie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Выбатывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разрабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В plie участвует активно спина, где она сохраняет прямое,	I,ii,v позициям. Позднее grand plie

		вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице. При исполнении <i>demiplie</i> тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.	
1.2	Releve	2. (релеве) – подъем на полупальцы на двух ногах в заданной позиции с последующим опусканием. Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, икроножные мышцы, силу ног. Подъем на полупальцы происходит за счет работы всех мышц ног. Ноги предельно выворотны в тазобедренных суставах, втянуты в коленях. Обе пятки одновременно отделяются от пола и таким же образом, усиливая выворотность ног, подавая пятки вперед, возвращаются обратно.	
1.3	Battementendu:	3. (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении <i>battement tendu</i> вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, азад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взъём и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.	а) из 1 и 5 позиции крестом на 4т 2/4, позднее 2т. 2/4. в)с приемом <i>roulepiéd</i> во 2 позицию г) <i>passe par terre</i>
1.4	Battementtendujete	Battementtendujete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через <i>battement tendu</i> фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, <i>Battementtendujete</i> быстрым темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (<i>Battementtendujete</i> назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.	На 25, затем на 45 градусов через пол на 4т. 2/4.

1.5	Rondejambparterre	(ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.	Endehorsetendedans в сочетании с перегибами корпуса у станка.
1.6	Положение ноги sur le cou de pied	(сюр ле ку де рье) – положение одной ноги на щиколотке опорной ноги. Существует 3 положения: 2 спереди (условное и обхватное) и 1 сзади. Условное cou- de- pied: рабочая нога находится на середине щиколотке опорной ноги, над косточкой, касаясь ее только большим пальцем ноги, пятка опорной ноги не касается, а подается вперед. Положение surlecou- de- pied спереди: рабочая нога обхватывает щиколотку опорной ноги подъемом, сильно выгнув его, пятка впереди, пальцы отведены назад. Положение surlecou- de- pied сзади: пятка прижимается под икру опорной ноги, подъем вытянут, натянутые пальцы отведены назад. При любом положение surlecou- de- pied следить за выворотностью бедра, колено точно в сторону, «не косить» стопу, корпус подтянут.	(основное и условное).
1.7	Battementfoundu	(батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение. Развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положении surlecou- de- pied при одновременном demiplier на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любое направление при одновременном подъеме из demiplier . Все элементы движения выполняются слитно. В battementfoundu положение surlecou- de- pied впереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается мизинцем к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем вытянут, пальцы вытянуты. battementfoundu выполняется на 45, на 90 градусов и на полупальцах. Работающая нога с положения surlecou- de- pied поднимается носком до колена и раскрывается в заданное направление. Обе ноги одновременно вытягивают колено. doublebattementfoundu . Все правила исполнения battementfoundu сохраняются,	Подготовка

		но в движение добавляется <i>demiplie</i> вовремя положение рабочей ноги <i>surlecou- de- pied</i> .	
1.8	Battementrelevelent.	(релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Исполняется по правилам <i>battement tendu</i> , нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровность плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.	На 45 градусов в сторону
1.9	Постановка корпуса одной рукой за станок с изучением rparation для руки.	Исполняется по правилам <i>battement tendu</i> , нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровность плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.	На 45 градусов в сторону
2. Партерная классика			
2.	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц, связок, способствующих выворотности стоп	Ознакомление, изучение	Сокращение и вытягивание стоп одновременно и поочередно, Вращения стоп с 6,1 позициям Складочка (наклон к ногам) Складочка с вытянутой ногой, вторая в лягушке Вытягивание поочередное ног на 25 градусов с фиксацией
2.2.	Комплекс упражнений, направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности связок.	Ознакомление, изучение	Растяжки Батманы вперед, назад и в сторону
2.3.	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы и позвоночника.	Ознакомление, изучение	Лодочка маленькая Лодочка большая Дракон Кольцо Корзинка Подготовка к мостику Мостик Качели Березка

2.4.	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Ознакомление, изучение	Бабочка Лягушка на животе На спине Положение пасса
3	ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА		
3.1	Поклон.	Ознакомление, изучение	Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
3.2	Port de bras,	Portdebras (пор де бра) – упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы. Portdebras воспитывает руки в движении, прививает танцевальность, координацию.	Позднее 2 port de bras в положении en face, затем в epaulement
3.3	Demi plie	(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. Demiplie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Выбатывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разрабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В plie участвует активно спина, где она сохраняет прямое, вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице. При исполнении demiplie тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.	По 1,2,5 позиция en face в сочетании releve 1 port bras
3.4	Battement tendu	Tendu (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении battement tendu вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в	По I позиции, сначала в сторону, затем крестом.

		одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взъём и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.	
3.5	Battementtendujete.	Jete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через battementendu фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, battementtendujete в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (battementtendujete назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.	По I позиции, сначала в сторону, затем крестом
3.6	Rond de jamb par terre	(ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.	Endehorsetededans по четверти круга
3.7	Pas польки.	Ознакомление, изучение	Растяжки Батманы вперед,назад и в сторону
3.8	Элементывальса.	Ознакомление, изучение	Растяжки Батманы вперед,назад и в сторону
4	ALLEGRO.	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	I,II позиции
4.1	Pas saute	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	по III позиции
4.2	Прыжки Pas saute.	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	По VI позиции.
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития		Самостоятельная работа

Учебный план на третий год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организаци и занятия	Формы Аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Экзерсис у станка	37	2	35	Вводное занятие	Опрос

1.1	Demi plie, grand plie по I, II, V поз.	4	-	4	Практическое занятие	Опрос
1.2	Releve по 5 поз.	2		2	Практическое занятие	Опрос
1.3	Battement tendu: а) из v позиции крестом на 2т 2/4. б)с demi plie в v позицию. в)с приемом pour le pied во v позицию. г) passe par terre.	7	1	6	Комбинированное занятие	Творческое задание
1.4	Battement tendu jete на 45 градусов через пол на 4т. 2/4.	4		4	Практическое занятие	Опрос
1.5	Rond de jamb par terre en dehors et en dedans в сочетании с перегибами корпуса у станка.	4		4	Комбинированное занятие	Творческое задание
1.6	Положение ноги sur le cou de pied (основное и условное).	3		3	Практическое занятие	Творческое задание
1.7	battement foundu по v позиции крестом на 45 градусов	4		4	Практическое занятие	Опрос
1.8	Battement releve lent на 45 градусов крестом.	4		4	Вводное занятие	Опрос
1.9	Adagio на 90 градусов крестом	7	1	6	Практическое занятие	Творческое задание
2	Партерная классика	60	2	58		
2.1	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц, связок, способствующих выворотности стоп	14		14	Практическое занятие	Творческое задание
2.2	Комплекс упражнений направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности связок.	16	1	15	Практическое занятие	Творческое задание
2.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы позвоночника.	15	1	14	Практическое занятие	Творческое задание
2.4	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	15	-	15	Практическое занятие	Творческое задание
3	Экзерсис на середине зала.	36	-	36	Вводное занятие	Опрос
3.1	Поклон. Понятия epaulement, epaulement croise et efface.				Практическое занятие	Творческое задание
3.3	port de bras, в положении en face, затем epaulement	3		3	Практическое занятие	Творческое задание
3.4	Demi plie, Grand plie по 1, 2, 5 позициям en face в сочетании releve 1 port bras	3		3	Практическое занятие	Творческое задание
3.5	Battement tendu по I, II, V, позициям, крестом.	3		3	Практическое занятие	Творческое задание
3.6	Battement tendu jete по i позиции, сначала в сторону, затем крестом.	3		3	Практическое занятие	Творческое задание
3.7	rond de jamb par terre en dehors et en dedans по четверти круга	3		3	Практическое занятие	Творческое задание

3.8	Элементы русского танца	5	1	4	Комбинированное занятие	Творческое задание
3.9	Элементы эстрадного танца	6	1	5	Комбинированное занятие	Творческое задание
4	Allegro	11	1	10	Комбинированное занятие	Творческое задание
4.1	Pas saute i,ii позиции.	5		5	Практическое занятие	Творческое задание
4.2	Прыжки по диагонали в шпагат	6	1	5	Практическое занятие	Творческое задание
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития	2		2		Самостоятельная работа
	Итого	144	7	137		

Содержание учебного плана на третий год обучения

№ П/п	Название темы	Теория	Практика
1	Экзерсис у станка	Ознакомление, изучение	
1.1	Demi plie, grand plie	<p>(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. Demi plie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Выбатывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разрабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В plie участвует активно спина, где она сохраняет прямое, вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице. При исполнении demi plie тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.</p>	i,ii,v позициям. Demi plie, grand plie
1.2	Releve	4. (релеве) – подъем на полупальцы на двух ногах в заданной позиции с последующим опусканием. Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, икроножные мышцы, силу ног. Подъем на полупальцы происходит за	

		счет работы всех мышц ног. Ноги предельно выворотны в тазобедренных суставах, втянуты в коленях. Обе пятки одновременно отделяются от пола и таким же образом, усиливая выворотность ног, подавая пятки вперед, возвращаются обратно.	
1.3	Battement tendu:	5. (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении battement tendu вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.	Battement tendu: а) из v позиции крестом на 2т 2/4. Б)с demi plie в v позицию. В)с приемом pour le pied во v позицию. Г) passe par terre.
1.4	Battement tendu jete	Battement tendu jete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через battement tendu фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, battement tendu jete в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (battement tendu jete назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.	Battement tendu jete на 45 градусов через пол на 4т. 2/4.
1.5	Rond de jamb par terre	(ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.	En dehors et en dedans в сочетании с перегибами корпуса у станка.
1.6	Положение ног и sur le cou de pied	(сьюр ле ку де рье) – положение одной ноги на щиколотке опорной ноги. Существует 3 положения: 2 спереди (условное и обхватное) и 1 сзади. Условное cou- de- pied: рабочая нога находится на середине щиколотке опорной ноги, над косточкой, касаясь ее только большим пальцем ноги, пятка опорной ноги не касается, а подается вперед. Положение sur lecou- de- pied спереди: рабочая нога	(основное и условное).

		обхватывает щиколотку опорной ноги подъемом, сильно выгнув его, пятка впереди, пальцы отведены назад. . Положение sur lecou- de- pied сзади: пятка прижимается под икру опорной ноги, подъем вытянут, натянутые пальцы отведены назад. При любом положение sur lecou- de- pied следить за выворотностью бедра, колено точно в сторону, «не косить» стопу, корпус подтянут.	
1.7	Battement foundu	(батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение. Развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положении sur lecou- de- pied при одновременном demi plie на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любое направление при одновременном подъеме из demi plie . Все элементы движения выполняются слитно. В battement foundu положение sur lecou- de- pied впереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается мизинцем к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем вытянут, пальцы вытянуты. battement foundu выполняется на 45, на 90 градусов и на полупальцах. Работающая нога с положения sur lecou- de- pied поднимается носком до колена и раскрывается в заданное направление. Обе ноги одновременно вытягивают колено. double battement foundu . Все правила исполнения battement foundu сохраняются, но в движение добавляется demi plie во время положение рабочей ноги sur lecou- de- pied .	battement foundu по v позиции крестом на 45 градусов
1.8	Battement releve lent.	(релеве лян) – медленный подъем ноги на 90 градусов. Движение развивает шаг, силу ног. Исполняется по правилам battement tendu , нога поднимается носком, а не бедром. Следить за ровность плечевого и тазобедренного пояса, колени и рабочая стопа предельно натянуты. Удерживать заданную высоту. Не заваливать корпус.	На 45 градусов в крестом
1.9	Adagio на 90 градусов крестом	упражнение у палки либо на середине зала, состоящее из комбинации различных поз, наклонов корпуса, поворотов, вращений и т. д.	Adagio на 90 градусов крестом
2 Партерная классика			
2.1	Комплекс упражнений, способствующий растягиванию АХИЛЛОВЫХ	Ознакомление, изучение	Сокращение и вытягивание стоп одновременно и поочередно,

	сухожилий,под коленных мышц, связок, способствующих их выворотности стоп		Вращения стоп с 6,1 позициям Складочка (наклон к ногам) Складочка с вытянутой ногой, вторая в лягушке Вытягивание поочередное ног на 25 градусов с фиксацией
2.2	Комплекс упражнений направленный на развитие силы и выворотности ног, танцевального шага и эластичности связок.	Ознакомление, изучение	Растяжки Батманы вперед, назад и в сторону
2.3	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы позвоночника.	Ознакомление, изучение	Лодочка маленькая Лодочка большая Дракон Кольцо Корзинка Подготовка к мостику Мостик Качели Березка
2.4	Комплекс упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Ознакомление, изучение	Бабочка Лягушка на животе На спине Положение пасса
3	ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА		
3.1	Поклон.	Ознакомление, изучение	Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
3.2	Port de bras,	Port de bras (пор де бра) – упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы. Port de bras воспитывает руки в движении, прививает танцевальность, координацию.	Позднее 2 port de bras в положении en face, затем в epaulement

3.3	Demi plie	<p>(деми плие) – маленькое приседание, полуприседание.</p> <p>Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений и всех прыжков, которые начинаются и заканчиваются им. Demi plie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки. Выработывает выворотность ног в тазобедренном суставе, разрабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. В plie участвует активно спина, где она сохраняет прямое, вертикальное положение, что способствует укреплению и развитию мышц в пояснице.</p> <p>При исполнении demi plie тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, колени раскрываются к носкам, пятки не отрываются от пола, мышцы растягиваются и собираются, как пружины, через сопротивление, корпус подтянут, поясницу не прогибать. Не допускать “завал” на большой палец и наклонов корпуса.</p>	По 1, 2, 5 позициям en face в сочетании releve 1 port bras
3.4	Battement tendu	<p>Tendu (батман тандю) – приведение и отведение натянутой ноги, не отделяя носок от пола вперед, в сторону и назад. При исполнении battement tendu вперед нога ведется пяткой, в позицию возвращается носком, назад нога отводится носком, возвращается пяткой. Колени предельно втянуты, не садится на бедра, корпус подтянут, бедра неподвижны и находятся в одной плоскости с плечами, не косить стопу, а сильно вытягивать взем и пальцы в выворотном положении, пола касается только большой палец ноги.</p>	По I позиции, сначала в сторону, затем крестом.
3.5	Battement tendu jete.	<p>Jete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, на 30 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работающая нога через battement tendu фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается. Движение выполняется с акцентом от себя, battement tendu jete в быстром темпе, с акцентом броска к себе. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут. Следить за выворотностью стопы, за высотой броска, за точностью направлений (battement tendu jete назад – ногу за себя), не поднимать ногу бедром, бросок выполняется низом ноги.</p>	По I позиции, сначала в сторону, затем крестом
3.6	Rond de jamb par terre	<p>(ронд де жамб партер) – круг ногой по полу. Круговращательное движение тазобедренного сустава укрепляет его и разрабатывает</p>	En dehors et en dedans по четверти круга

		выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.	
3.7	rond de jamb par terre en dehors et en dedans почетвертикруга	Движение натянутой ноги равномерно, свободно в бедре, тазобедренные кости не подвижны, рабочая стопа сохраняет выворотное положение при движении по кругу.	En dehors et en dedans по четверти круга
3.8	Элементы Pas польки.	Ознакомление, изучение	Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
3.9	Элементы вальса.	Ознакомление, изучение	Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
4	ALLEGRO		
4.1	Pas saute.	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	ЦП позиции
4.2	Прыжки Pas saute.	(тан леве соте) – прыжок с двух ног на две	По VI позиции.
5	Педагогический контроль знаний, умений и навыков, мониторинг личностного развития		Самостоятельная работа

Организационно-педагогические условия реализации программы

Воспитательный компонент программы.

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса, и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

Во время обучения по программе приоритетными являются формирование патриотизма, приобщение к общечеловеческим ценностям, воспитание личностных качеств, стимулирование интереса к занятиям, воспитание бережного отношения к материалам и оборудованию, используемым на занятиях, создание в коллективе атмосферы принятия и взаимопомощи. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода.

На занятиях проводятся короткие интерактивные беседы с учащимися, направленные на развитие ценностного отношения школьников к своей родине – России, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре. Темы бесед определяются с учетом содержания программы и возраста обучающихся.

Важным компонентом программы, способствующим развитию культурного уровня учащихся, является участие обучающихся в различных мероприятиях, учебно-познавательных экскурсиях, праздниках объединения (огоньки, тематические праздники и т.п.).

№ п/п	Оборудование (материалы)	Кол-во
1	Стол письменный с тумбой	1
2	Стол (для размещения компьютеров)	1

3	Стул преподавателя	1
4	Витрина выставочная	1
5	Шкаф для документов, материалов	1
6	Вешалка	1
7	Зеркальная стена	6
8	шведская стенка	2
9	гимнастические скамейки	6
10	гимнастические маты	12
11	батут	1
12	музыкальный центр	1
13	страховочное оборудование (пояса)	3
14	аптечка первой помощи	1
15	театральный грим	1
16	набор косметики для выступлений	1

Предусмотрено:

- заключение договора с родителями ребёнка (или лицами, их заменяющими) по оказанию дополнительных образовательных услуг;
- проведение установочных родительских собраний в начале каждого учебного года с целью ознакомления с программой, обсуждением образовательного заказа;
- сотрудничество с другими коллективами
- участие в проектах ЦВР Московского района;
- совместные занятия с родителями.

Формы аттестации / контроля

Формы аттестации	Как именно эти формы аттестации позволяют выявить соответствие результатов образования поставленным целям и задачам
Устный опрос	Устный опрос позволяет изучить уровень усвоения полученной учащимися информации, мотивы поведения.
Беседа	Беседа применяется с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении.
Творческое задание	Творческие задания реализуют диагностическую и контролирующую функции.
Анализ результатов участия в конкурсе, фестивале	Позволяет выявить уровень подготовленности учащихся.
Педагогическое наблюдение	С помощью педагогического наблюдения педагог может оценить метапредметные и личностные результаты: интеллектуальные и волевые качества, способности учащихся, их умение оперировать информацией, логично, системно и последовательно излагать мысли. Наблюдение за эмоциональными реакциями ученика поможет разобраться в его мотивации.

Оценочные материалы

Форма карты индивидуального развития учащихся № 1

Личностное развитие – главный показатель эффективности образовательного

процесса. Формирование у учащихся способности к саморазвитию становится сегодня важнейшей педагогической задачей. Педагог может заинтересовать своих учащихся познанием самих себя, помочь им в формировании навыков самореализации и самоуправления. В объединении «Классическая гитара» мониторинг личностного развития осуществляется с использованием метода педагогического наблюдения и 5 блоков оцениваемых параметров:

- 1 – мотивационный
- 2 – познавательный
- 3 – эмоционально-волевой
- 4 – коммуникативный
- 5 – творческий

Мотивация к знаниям – активность ребенка на занятии (проявление инициативы, самостоятельности), интерес к занятию (позитивное отношение, его личностная значимость для ребенка. Заинтересованность в получении новых знаний), устойчивое эмоциональное состояние.

Познавательная активность – усвоение нового материала (оригинальное решение, умение выделить главное); умение логично и систематизировано излагать свои мысли; произвольность психических процессов; развитие мышления, речи; умственная работоспособность, темп занятия.

Эмоциональная сфера – эмоциональные проявления (умение сочувствовать, сопереживать, живо реагировать); целеустремленность (собранность, организованность, стремление преодолевать трудности, настойчивость в достижении целей).

Коммуникативность – взаимодействие с педагогом (культура общения с взрослым, установление адекватных ролевых отношений, проявление уважения); взаимодействие со сверстниками (установление дружеских отношений, участие в коллективных мероприятиях, умение разрешать конфликты, организаторские способности); соблюдение социальных и этических норм. Поведенческая саморегуляция; активность и независимость; отношение к значимой деятельности; отношение к себе.

Творческий потенциал – сформированность и развитие (творческие проявления в различных видах жизнедеятельности, способность к созданию нового продукта, широта ориентировки в окружающем мире).

Данные сводятся в карту индивидуального развития учащихся.

Диагностика проводится 2 раза: 1 – входная (в начале учебного года) и 2 – итоговая (в конце учебного года).

Для оценки используется уровневая система:

- 1 – низкий
- 2 – средний
- 3 – высокий.

Заполняется индивидуальная карта личностного развития, карта личностного развития по объединению.

Ф.И. учащегося	Мотивационный	Познавательный	Эмоционально-волевой	Коммуникативный	Творческий

	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

Критерии результативности обучения:

- комфортность учащихся, которая может устанавливаться по посещаемости занятий, анкетированию учащихся и их родителей;
- удовлетворенность учащихся образовательным процессом и своей работой (высказывания детей на занятиях, высказывания родителей на собраниях, анкетирование учащихся и их родителей);
- достижения учащихся (по итогам участия в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях);

Форма карты индивидуального развития учащихся № 3

Метапредметные и личностные результаты

Ф.И. О. учащегося	Метапредметные									Личностные		
	Познавательные			Коммуникативные			Регулятивные			Низкий	Средний	Высокий
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий			

Познавательные результаты (опрос, наблюдение, беседа)

Низкий: умеет действовать по словесной инструкции.

Средний: умеет строить рассуждения, задает вопросы, понимает информацию, представленную в разных формах: изобразительной, схематичной, модельной.

Высокий: умеет находить нужные сведения из учебной и художественной литературы

Коммуникативные результаты (игры, наблюдение, беседа)

Низкий: с трудом адаптируется в новом коллективе; не взаимодействует со сверстниками и взрослыми; не учитывает чувства других.

Средний: адаптируется в новом коллективе; взаимодействует со сверстниками и взрослыми, умеет сотрудничать; учитывает чувства других, сопереживает неудачам и радоваться успехам других; умеет выразить свои мысли; адекватно проявляет свои чувства.

Высокий: легко адаптируется в новом коллективе; взаимодействует со сверстниками и взрослыми, умеет сотрудничать, договариваться; обладает лидерскими качествами.

Регулятивные результаты (опрос, наблюдение, беседа)

Низкий: не умеет составлять план и последовательность своих действий; не адекватно оценивает уровень своих знаний, умений и навыков; не умеет прогнозировать результат своих действий.

Средний: умеет ставить перед собой задачи; составить план и последовательность действий, адекватно оценивает уровень своих знаний, умений и навыков; прогнозирует результат своих действий; умеет корректировать план и способ действий в случае

расхождения эталона, реального действия и его продукта; умеет осуществлять познавательную и личностную рефлекссию;

Высокий: умеет находить наиболее эффективный способ достижения результата; умеет реализовать оригинальный замысел от идеи через планы и эскизы к результату.

Личностные результаты (наблюдение, опрос, беседа, анкетирование)

Низкий: имеет негативную самооценку, не уверен в своих силах, имеет слабую мотивацию к обучению, не всегда следует общепринятым правилам поведения.

Средний: не имеет стабильной мотивации к обучению, уверенности в своих силах, не всегда следует общепринятым правилам поведения.

Высокий: имеет позитивную самооценку, уверен в своих силах; имеет адекватную мотивацию учебной деятельности; освоил социальные нормы, следует правилам поведения.

Критерии результативности обучения:

- *комфортность учащихся в коллективе*, которая может устанавливаться по посещаемости занятий, анкетированию учащихся и их родителей;

- *удовлетворенность учащихся образовательным процессом и своей работой* (высказывания детей на занятиях, высказывания родителей на собраниях, анкетирование учащихся и их родителей);

- *деятельностный фактор* — оценивается по теоретическим знаниям (тестирование), практическим умениям и навыкам, проявленным в конечном результате выполненных работ, а также по статистическим данным участия детей в конкурсах, поступивших в художественные училища и высшие учебные заведения.

- *личностный фактор* — оценивается индивидуально по каждому ученику (динамика изменения мышления, видения, устремленности в работе, способности к самообразованию и самоорганизованности), а также изменения психологического климата в группе, направленного на взаимопонимание и взаимоуважение каждого члена коллектива.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Александрова М.Е «Актерское мастерство», М.: Планета музыки, 2022 , - 96 с
2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебное пособие.-М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, 2006.-134 с.
3. Андреев И.В. Психология и педагогика: Учебное пособие. - М.: Эксмо, 2008.- 386с.
4. Бакал Д.С. Большая олимпийская современная энциклопедия. М.: Эксмо, 2008.- 879с
5. Ваганова А.Я «Основы классического танца» 2007г
6. Генералова И.А. Мастерская чувств: Методическое пособие.- СПб, 2006.- 89с
7. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца.- М., 2007.- 479с
8. Малов В. И. 100 великих достижений.- М.: Вега,2007.-128с
9. Мироненко В.В. О структуре выразительных движений: Республиканский научно методический сборник «Психология», 1977.- 436 с
10. Нельсон А. «Анатомия упражнений на растяжку» Москва.; Поппури 2020г ., - 271 с.
11. Нестерук А., Гончаренко Н. «Шпагат для каждого» 2016 г., - 67 с.

12. Павлов И.Б., Баршай В.М., Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой Преподавания.- М., 1989.- 326с
13. Пауэлл П. «Актерское мастерство для начинающих» 2011г
14. Пидкосистый П.И. Педагогика: Учебное пособие. - Петрозаводск: Юрайт, 2011.- 98с
15. Пименов О.В. Опорно - двигательная система.- Воронеж. 2009.-78с
16. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Физическое воспитание учащихся. - М.: Просвещение ,2006.- 328с
17. Ротерс Т. Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике.- М., 1989.- 288с
18. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности.- М: Просвещение, 2008.
19. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. - Саратов,1990. -156с
20. Шипилина И. Хореография в спорте.- Р/ на-Дону,2004.

Для учащихся:

1. Игнашенко А.М «Акробатика» Москва 2018г
2. Коркин В.П «Акробатика» Москва 2015г
3. Белохвостов Б.Н «Вольтижная акробатика» Москва 2018г
4. Козлов В.В «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования» .: Владос 2025. – 63 с.

Приложение

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

Успешное решение поставленных в программе задач возможно при соблюдении следующих педагогических принципов:

- принцип целенаправленности педагогического процесса;
- принцип связи с жизнью;
- принцип научности содержания воспитания и обучения;
- принцип доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- принцип систематичности, последовательности;
- принцип сознательности, активности, самостоятельности, творчества учащихся в педагогическом процессе;
- принцип связи обучения и воспитания с общественно полезным, производительным трудом;
- принцип наглядности;
- принцип коллективного характера воспитания и обучения;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к ней;
- принцип выбора оптимальных методов, форм, средств обучения и воспитания;

- принцип прочности, осознанности и действенности результатов обучения, воспитания и развития;
- принцип комплексного подхода к обучению и воспитанию.

Методы воспитания

Методы формирования сознания личности

- рассказ
- объяснение
- разъяснение
- этическая беседа
- внушение
- инструктаж
- пример

Методы организации деятельности, общения и поведения

- Упражнение
- Приучение
- Педагогическое требование
- Поручение
- Переключение
- Создание воспитывающих ситуаций
- КТД (коллективное творческое дело)

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения

- соревнование
- поощрение
- наказание
- построение перспективных линий
- метод естественных последствий

Методы контроля

- педагогическое наблюдение
- опрос
- анкетирование
- тестирование
- беседа

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство;
- воспитывающее содержание обучения;
- высокий уровень организации занятий в объединении;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- благоприятный психологический климат в объединении;
- дружный, сплочённый коллектив объединения;
- внимательное отношение к состоянию детей;
- наставничество «опытных» учащихся над начинающими (работа в парах, малыми группами);
 - система морального стимулирования;
 - индивидуально-личностный подход к учащимся;
 - предоставление учащимся возможности выбора вида деятельности;
 - социальное взаимодействие с людьми разного возраста для расширения социального опыта;
 - формирование субъектной позиции учащихся в образовательном процессе; ориентация его на саморазвитие;
 - психолого-педагогическое сопровождение становления личностных качеств;
 - педагогическая поддержка процесса психологического переживания ребенком учебных достижений и неудач.

Методы обучения

- по внешним признакам деятельности преподавателя и учащихся:
 - беседа;
 - рассказ;
 - инструктаж;
 - демонстрация;
 - упражнение;
 - работа с книгой;
- по источнику получения знаний:
 - словесные;
 - наглядные;
 - практические;
- по степени активности познавательной деятельности учащихся:
 - объяснительный;
 - иллюстративный;
 - проблемный;
 - частично-поисковый;
- по степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых.
 - объяснительно-иллюстративный метод;
 - репродуктивный метод;
 - метод проблемного изложения;
 - эвристический метод.

Лист согласования к документу № 14 от 24.03.2026

Инициатор согласования: Богомолова Р.М. Заведующий МБУ ДО "Центр внешкольной работы"

Согласование инициировано: 24.03.2026 12:59

Краткое содержание: ВАлиуллина

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ		Тип согласования: последовательное			
№	ФИО	Поступило	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
Этап: Этап 1 Тип согласования: последовательное					
1	Богомолова Р.М.	24.03.2026 12:59		ЭП Согласовано 24.03.2026 13:00	-
Тип согласования: последовательное					
1.1	Богомолова Р.М.	24.03.2026 13:00		ЭП Подписано 24.03.2026 13:00	-