

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы: «Студия классической хореографии»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: общекультурный (ознакомительный)

Адресат программы: взрослые от 18 лет

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2023 год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной колледж культуры

Разработчик:

Дегтерёва Н.В. - преподаватель ГБПОУ ИОКК

Рассмотрена и утверждена
на заседании Научно-методического
совета ГБПОУ ИОКК
протокол № 05 от 22 июня 2023 г.

Заместитель директора по
организационно-
методической работе:

Коршунова О.В.



Содержание

1.	Пояснительная записка	5
1.1.	Нормативные основы разработки программы	5
1.2.	Направленность программы	5
1.3.	Актуальность, педагогическая целесообразность	5
1.4.	Цель и задачи программы	6
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	7
1.6.	Адресат программы	8
1.7.	Сроки реализации программы	8
1.8.	Форма обучения	8
1.9.	Режим занятий	8
1.10.	Особенности организации образовательной деятельности	8
1.11.	Формы организации образовательной деятельности	8
1.12.	Организация образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	9
2.	Комплекс основных характеристик программы	9
2.1.	Объём программы	9
2.2.	Тематический план и содержание программы	9
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
3.1.	Условия реализации программы	13
3.2.	Формы аттестации. Оценочные материалы	13
3.3.	Список литературы	14
3.4.	Иные компоненты	16
3.5.	Мониторинг уровня сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов	16
4.	Календарный учебный график	17
5.	Лист изменений программы	18
6	Методические материалы к программе	24

1. Пояснительная записка

1.1. *Нормативные основы разработки программы:*

Дополнительная общеразвивающая программа «Студии классической хореографии». Нормативно правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от от 31 марта 2022. № 678-р);
- Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ «О направлении рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеобразовательных программ в области искусства»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 26 марта 2020 г. N 8 "О внесении изменений в СП 2.1.2.3358-16 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию, санитарно-гигиеническому и противоэпидемическому режиму работы организаций социального обслуживания"
- Устав ГБПОУ ИОКК;
- Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам.

1.2. *Направленность программы:* художественная

1.3. *Актуальность, педагогическая целесообразность программы*

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала личности, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития.

Классическая хореография - это не только величайшее искусство, но и способ формирования красивой осанки, походки, пластики, гибкости. Быть привлекательными внешне - это естественное желание каждой женщины. Хорошая осанка, вот основа привлекательности внешнего вида. Поскольку танец - это красота, грация, владение своим телом, выражение чувств и эмоций через движение, полет души. Взаимодействие души и тела, их влияние друг на друга развивают гармоническую, уравновешенную личность. В случае с взрослыми людьми - это взаимодействие гармонизирует и уравнивает уже сложившуюся личность. Свобода, раскованность внешних движений неразрывно связаны с внутренней свободой, естественным чувствованием, телесным и душевным покоем. Все в человеке связано с работой мышц, и чем активнее эта работа, тем интенсивнее самообновление организма. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением провоцирует нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней

секреции внутренних органов. Здесь мы говорим о мышцах спины, живота, стоп, внутренних органов, поскольку работа именно этих «скрытых» мышц и дает защиту от вышеперечисленных нарушений организма, укрепляет и развивает все системы нашего организма. Но еще более важно сохранять позвоночник здоровым. Несомненно занятия классическим танцем помогут укрепить позвоночник, сохранят его подвижным и гибким в течение всей жизни.

Классическая хореография для взрослых складывается из одних и тех же элементов, но сложность и техника исполнения будут существенно отличаться. Первым и самым главным условием является хорошая выворотность. Это способность разворачивать наружу бедренный сустав, что позволяет ноге и стопе, в частности, принимать основные позиции. Даже если данное свойство не дано человеку от рождения, его вполне возможно выработать путем регулярных и усердных занятий.

Именно поэтому занятия начинаются с корректирующей гимнастики, как с вводного момента, и постоянной проработки его в дальнейших занятиях, к упражнениям классического экзерсиса, танцевальной системы физических упражнений.

В вышесказанном заключается актуальность и педагогическая целесообразность настоящей программы.

1.4. Цель и задачи программы

Цель: научиться управлять своим телом, совершенствуя физические способности, повысить мышечный тонус, уметь красиво двигаться, создавая чувство внутренней свободы выражения в движении под музыку.

Задачи:

Образовательные.

- выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечного чувства, преодоления телесных зажимов;
- умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку;
- сформировать навыки основных двигательных функций (выворотность, подъем, гибкость корпуса);
- знакомить обучающихся с хореографическими терминами и понятиями.

Развивающие.

- развитие природных физических данных, необходимых для занятий классическим танцем;
- развитие танцевально-ритмической координации и выразительности исполнения;
- развитие эмоциональности и музыкальности;
- развитие хореографической памяти
- укрепить общефизическое состояние обучающихся.

Воспитательные.

- воспитание исполнительской культуры;

- воспитание воли к преодолению трудностей;
- воспитание ответственного отношения к труду;
- воспитание чувства коллективизма.

Принципы построения образовательной деятельности:

- общепедагогические принципы (обучение, воспитание);
- от простого к сложному;
- принцип единства художественного и технического в танце;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип доступности.

Педагогические технологии

- личностно – ориентированная технология (занятия ориентированы на личность, направлены на развитие творческих способностей обучающихся);
- развивающее обучение (данная технология учитывает познавательные интересы, творческие способности обучающихся), направлена на всестороннее развитие личности);
- здоровьесберегающие технологии (программа не содержит учебных перегрузок, все теоретические и практические задания выполняются в учебное время).

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (объяснение, рассказ, инструктаж);
- практический (упражнения, отработка отдельных фрагментов);
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (проблемная ситуация);
- закрепление (беседа, воспроизведение);
- самостоятельная работа (тренировочные занятия);
- проверка и оценка знаний (текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация).

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

Основным результатом учебной деятельности является набор ключевых компетенций обучающихся, выражающийся в знаниях и умениях, которыми обучающиеся должны овладеть в процессе овладения настоящей программой.

Планируемые результаты конкретизируются в рабочей программе учебного курса.

Знания:

- основы хореографии;
- совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм);
- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- знать основы классического экзерсиса I, II, III класса стоя боком к станку, придерживаясь одной рукой за палку станка;
- знать основы классического экзерсиса I, II, III класса на середине;
- знать и исполнять маленькие и средние прыжки;
- различать различные жанры музыкального сопровождения;
- соотносить пространственных построений с музыкой;
- музыкально-пространственные упражнения;
- правила и логику перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево;

- знать технику безопасности на учебных занятиях.

Умения и навыки:

- пользоваться правильно поставленным корпусом;
- работать на выворотных позициях;
- овладеть позициями рук и элементарными формами port de bras;
- овладеть начальными навыками координации;
- ориентироваться в пространстве класса и владеть eparelement;
- правильно и грамотно исполнить движения классического экзерсиса в рамках программы практического курса;
- музыкально и танцевально исполнять заданные движения и комбинации;
- импровизировать, находить музыкальное, эмоциональное и пластическое решение танца.

Метапредметные умения и навыки:

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные проявления

- воли, выдержки, трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, и других высоких нравственных качеств;
- культуры поведения на занятиях и вне занятий;
- коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве в процессе творческой деятельности;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана на людей с возрастной категорией от 18 лет, занимающихся в студии классической хореографии.

1.7. Срок реализации программы: 1 год.

1.8. Форма обучения: очная.

1.9. Режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме, 2 раза в неделю продолжительность каждого занятия составляет 1 академический час.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Образовательная деятельность предусматривает учёт индивидуальных особенностей обучающихся. Под руководством и при содействии преподавателя обучающиеся приобретают умения, навыки грамотно выполнять основные элементы и движения классического танца.

В процессе обучения используются следующие методы: наглядные, словесные, практические. Образовательный процесс в студии проходит по графику, утвержденному директором колледжа. График составляется на учебный год.

1.11. Формы организации образовательной деятельности: групповая, индивидуальная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя теорию и практику. Программа предусматривает групповую форму обучения. Формирование контингента обучающихся осуществляется на основе свободного набора.

На занятиях используются разнообразные методы обучения: словесные методы (объяснение, рассказ, беседа и др.), метод упражнений, метод практического показа.

Индивидуальное обучение включает в себя работу, направленную для пополнения недостающих навыков и умений.

1.12. Организация образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Программа реализуется в системе «ГБПОУ ИОКК - электронная информационно-образовательная среда. Электронный колледж. MOODLE» путем создания электронного образовательного ресурса (ЭОР). Доступ к ЭОР на официальном сайте Колледжа <http://iokk38.ru/> только для зарегистрированных пользователей.

При переходе к дистанционной форме обучения предусмотрено использование видеороликов, аудиозанятий, вебинаров, дистанционные конкурсы, концерты, выступления, консультации, вовлечение родителей в образовательный процесс, через обеспечение доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Формат проведения занятий – смешанный. Синхронный - онлайн-обучение в режиме видеоконференцсвязи на платформе Zoom, Skype; асинхронный – размещение и организация доступа к обучающим информационным ресурсам YouTube.

Онлайн расписание составляется в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком Индивидуальное консультирование обучающихся, а также получение обратной связи осуществляется - средствами дистанционного взаимодействия (мессенджеры, социальные сети, электронная почта).

Для освоения программы с применением ДОТ обучающему необходимо наличие:

- доступа к информационно-телекоммуникационной сети Интернет;
- технических устройств: компьютер, планшет (на выбор); веб-камера.

Контроль результатов обучения может осуществляться посредством видеоконференцсвязи.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объём программы - 90 часов (72 – групповых, 18 индивидуальных часов).

Предусмотрены индивидуальные занятия в объеме 0,5 часа в неделю с каждым обучающимся. Итого с учетом освоения программы на весь период обучения 18 часов в год.

2.2. Тематический план и содержание программы

Классический танец ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры. Классический танец способствует формированию музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Этот вид хореографического искусства позволяет чувствовать своё тело. Поза - это статичная фигура, которая определяется положением корпуса, конечностей и головы танцора. Позиции - это основные положения конечностей.

Если речь идет о стопах, то они, непременно, должны находиться на полу. Именно позиции определяют правильное положение тела, дарят ему грацию, а танцу - выразительность.

Содержание занятий направлено на укрепление мышц ног, выработку устойчивости, совершенствование координации. Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы, правильное положение рук в позициях. На основе элементарных движений составляются танцевальные композиции на выразительность, осмысленное восприятие музыки. С первых уроков и до последнего дня обучения идет многогранный процесс освоения программы. Занятия классической хореографии начинаются с экзерсиса у специального балетного станка. Это комплекс упражнений, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата.

Комплекс включает в себя следующие основные упражнения:

- Plie (плие)- плавное приседание во всех известных позициях ног (может быть половинным и глубоким), направленное на разогрев мышц и связок.
- Battement tendu (батман тандю) - скольжение носка по полу с напряжением всей ноги и вытягиванием подъема (разрабатывает ахилл и способствует общему развитию мышц).
- Battement jete (батман жете) - невысокий бросок носка, сопровождающийся резким разрывом ног и напряжением в паховой области (развитие тазобедренного сустава и голеностопа).
- Rond de jambe par terre (рон де жамб партер) - рабочая нога описывает круг по полу (данное упражнение способствует развитию выворотности, а также разогревает тазобедренный сустав).
 - en dehors - движения направлены вперед по отношению к опорной ноге;
 - en dedans - носок "рисует" круг в обратную сторону;
- Battement fondu (батман фондю) - плавно и пластично опорная нога опускается в положение "деми плие", а рабочая в это время сгибается в колене, прикасаясь носком к щиколотке (на подъеме колено опорной ноги вытягивается, а рабочая выпрямляется под углом 45 градусов).
- Battement frappe (батман фроппе) - резкое, энергичное движение, в ходе которого рабочая нога "обнимает" стопой щиколотку опорной.
- Battement pique (батман пике) - представляет собой резкий и невысокий отрыв ноги от пола (как будто, танцующий прикасается к горячей поверхности или же колючей иголке).
- Battement releve lent (батман релеве лян) - это медленный подъем ноги на высоту не менее чем 90 градусов (положение стоит на несколько секунд зафиксировать, после чего вернуться в исходное).
- Grand battement jete (гранд батман жете) - это упражнение можно считать усложненным вариантом батман жете, в ходе которого происходит резкий большой разрыв между ногами (при этом, рабочая должна подняться, как минимум, на 90 градусов).

Стоит отметить, что упражнения делаются так называемым крестом, в ходе которого нога поочередно двигается вперед, в сторону и назад. При этом в самом начале обучения упражнения выполняются в элементарном базовом характере. Позже могут быть разучены более сложные комбинации, направленные на развитие пластичности и грации.

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1	Тема 1.1. Освоение азов классического танца.	1	6	7	
	Содержание темы: Базовые понятия, специальная терминология, фундаментальные движения классического танца. Работа над постановкой корпуса, ног, рук, головы у станка и на середине зала. Выработка правильной балетной осанки.				
2	Тема 1.2. Корригирующая гимнастика.	1	7	8	
	Содержание темы: Разогрев-подготовка мышц к упражнениям. Шаги, бег, наклоны корпуса: танцевальный шаг с носка по б, 1 позиции, невысоким подниманием колена вперед и вытянутым носком, для стопы, наклоны вперед с положением рук вниз, прогибы назад. Положения release, их фиксация.				
3	Тема 1.3. Овладение элементарной координацией движений классического танца.	1	7	8	
	Содержание темы: Формирование начальных навыков координации движений классического танца. Работа над координацией движений классического танца в элементарных комбинациях у станка и на середине зала в медленном темпе музыкального сопровождения.				
4	Тема 1.4. Освоение техники исполнения основных движений классического танца.	1	10	11	
	Содержание темы: Особенности техники исполнения хореографических элементов классического танца. Работа над развитием техники исполнения движений классического танца в элементарных комбинациях у станка и на середине зала в более быстром темпе музыкального сопровождения.				
5	Тема 1.5 Основы классического экзерсиса у станка.	1	12	13	
	Содержание темы: Постановка корпуса, головы. Постановка ног. Позиции ног. Battement tendu: а: из 1 поз.в сторону, вперед и назад				

	б: из 5 поз.в сторону, вперед и назад в: passé par terre. Grand battement jete по 1 поз.в сторону, вперед и назад. Перегибы корпуса назад, боковые. Подготовительное и 1 port de bras. Preparation для руки.				
6	Тема 1.6. Освоение начальных элементов художественной окраски движений классического танца.	1	10	11	
	Содержание темы: Приемы развития выразительности и манеры исполнения движений классического танца. Выработка навыков для придания художественной окраски движений классического танца в ее завершенном виде. Работа над эмоциональным состоянием при исполнении комбинаций у станка и на середине зала в разнообразном ритмическом рисунке и характере музыкального сопровождения.				
7	Тема 1.7. Танцевальные движения и основные положения и позы классического танца.		12	12	
	Содержание темы: Epaulement croise` et efface. Позы КТ:croise` et efface par terre вперед и назад.Arabesques 1,2,3, par terre Pas de bourree simple en face Pas de basque сценический. Pas balance.				
8	Итоговое занятие		2	2	Творческий показ
	Итого:	6	66	72	

3. Комплекс организационно – педагогических условий программы

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения.

- оборудованный зеркалами и станками класс;
- коврики для партерных занятий;
- ноутбук;
- колонки;
- набор музыкального материала на флеш-носителях;
- фортепиано.

Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого курса.

3.2. Формы аттестации обучающихся. Оценочные материалы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы отражают достоверность полученных результатов освоения программы.

Виды контроля: текущий, промежуточная (итоговая) аттестация. Проводятся творческие показы два раза в год.

Формы контроля и аттестации:

Текущий контроль - наблюдение,

Промежуточная (итоговая) аттестация – мониторинг, творческий показ.

Текущий контроль осуществляется проверка результатов сформированности у обучающихся, умений, навыков исполнения. Текущий контроль осуществляется преподавателем непосредственно в ходе проведения учебных занятий.

Промежуточная (итоговая) аттестация: промежуточная по окончании полугодия учебного года, итоговая – по завершению реализации программы. Данная аттестация проводится в форме мониторинга качества обученности обучающихся за определённый период.

Оценочные материалы

Основные принципы оценивания:

- доброжелательность – открытость, позитивное отношение преподавателя к обучающимся;
- объективность оценки – успехи обучающихся, а не субъективное мнение преподавателя;
- системность – регулярность оценивания достижений обучающихся;
- вариативность - различные формы, виды, методики контроля и аттестации;
- осознанность - понимание обучающимися критериев оценивания и подхода преподавателя;
- доступность – лёгкость проведения диагностики и обработки её результатов.

Мониторинг качества обученности обучающихся отслеживается на протяжении учебного года и включает:

- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе: предметные результаты: теоретическая и практическая подготовка, умения и навыки.
- мониторинг развития качеств личности обучающихся.

В конце учебного года проводится мониторинг уровня сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов. Критерии оценок фиксируются в листах диагностики на каждого обучающегося.

Критерии оценки, листы диагностики в приложении 1.

3.3. Список литературы

Основная:

1. Богданов, Г. Ф. Основы народной хореографии: русский хореографический фольклор : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. Ф. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449306>
2. Богданов Г.Ф. Народно-сценический танец. Теория и история. Электронное издание: учеб. пособие для СПО / Научная школа: Московский государственный институт культуры (г. Химки). – М. Юрайт, 2019. – 167 с.
3. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца : учебник / В. П. Давыдов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 243 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457014>
4. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для среднего профессионального образования / Л. Ф. Обухова. — Москва : Юрайт, 2021. — 460 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт: [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469858>
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 242 с.
6. Савинков В.И., Бакланов П.А. Этика и психология профессиональной деятельности 3-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО, Рогов Е. И. [и др.] ; Под общ. ред. Рогова Е.И. Год: 2019
7. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для СПО / И.В. Шаповаленко. – 3-е изд., пер. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019.- 575 с.

Дополнительная:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 242 с.
2. Патрушева, И.В. Психология и педагогика игры : учеб. пособие для СПО / И.В. Патрушева ; Тюменский государственный университет. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 132 с.
3. Петрушин, В. И. Психология и педагогика художественного творчества + доп. Материал в ЭБС : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 395 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт: [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454155>

Учебно-методические издания собственной генерации:

1. Абрамова Ю.И. Устойчивость и координация в классическом танце: метод. рек. Вып. 1. / Абрамова Ю.И.; Иркутский областной колледж культуры. – Иркутск, 2016. – 35 с. – (Хореографическое творчество).
2. От истории к современности : глоссарий основных терминов по искусству хореографии и музыки / ГБПОУ Иркутский областной колледж культуры ; ред. Е.М. Водопьянова ; сост.: Ю.И. Абрамова, Е.М. Водопьянова, О.С. Вохмина, А.В. Кочева, Е.А. Филёва. – Иркутск, 2017. – 70 с. – (Хореографическое творчество).
3. Профилактика травматизма позвоночника в хореографии: Методические рекомендации. МДК 01.02 Хореографическая подготовка «Классический танец»

/сост. Абрамова Ю.И.; Иркутский областной колледж культуры. – Иркутск, 2018. – 30 с. – (Хореографическое творчество).

Интернет ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] : [сайт]. – [М.], 2005–2023. – URL:<http://school-collection.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс] : [сайт]. – [М.], 2005–2023. – URL:<http://window.edu.ru/>
3. IMSLP : музыкальная библиотека «Петруччи» [Электронный ресурс] : [сайт]. – [Б. м.], 2023. – URL: <http://imslp.org/>
4. Музыкальная библиотека [Электронный ресурс] : [сайт]. – [Б. м.], 2007–2018. – URL:<http://roisman.narod.ru/>
5. ScorSer – Система поиска для музыкантов [Электронный ресурс] : [сайт]. – [Б. м.], 2023. – URL:<http://www.scorser.com>

3.4. Иные компоненты

1. Приложение 1. Листы диагностики.
2. Приложение 2. Учебно-тематический план на 2023-2024 г.
3. Приложение 3. Календарный учебный график на 2023-2024 г.
4. Приложение 4. Методические материалы к программе.

3.5. Мониторинг уровня сформированности предметных, метапредметных, личностных результатов.

Критерии оценки.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – освоен практически весь объем знаний, обучающийся употребляет специальные термины осознанно и в их полном соответствии с содержанием;
- **средний уровень** – объем освоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой;
- **низкий уровень** - обучающийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками предусмотренными программой, практические задания выполняет с элементами творчества, проводит объективный анализ результатов своей деятельности в объединении, проявляет творческий подход;
- **средний уровень** – у обучающихся объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, работает с помощью преподавателя, задания выполняет на основе образца, может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить;
- **низкий уровень** - обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при выполнении творческого задания, выполняет лишь простейшие практические задания.

Критерии оценки уровня сформированности метапредметных результатов (общеучебных умений, навыков, компетенций).

- **высокий уровень** – самостоятельная деятельность обучающегося, при выполнении той или иной деятельности обучающийся не испытывает особых затруднений; высокий уровень ответственности за порученное дело;
- **средний уровень** – при выполнении той или иной деятельности обучающийся испытывает минимальные затруднения, прибегает к помощи преподавателя, стремится исправить указанные ошибки, самостоятельно выполняет несложные проекты;
- **низкий уровень** – обучающийся испытывает серьезные затруднения при выполнении той или иной деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле преподавателя, аккуратность и ответственность в работе не проявляет; овладел менее чем $\frac{1}{2}$ навыками, умениями, компетенциями.

Соответствие уровня баллам:

- «3б» - высокий уровень;
- «2б» - средний уровень;
- «1б» - низкий уровень.

Соотношение процентов к уровню освоения ДОП

- До 50%- низкий уровень;
- 51-69% - средний уровень;
- 70-100% - высокий уровень.

Критерии определяются исходя из планируемых результатов по ДОП, поэтому количество критериев зависит от планируемых результатов.

5.Лист изменений в программе» Студия классической хореографии»:

Приложение 1

Лист диагностики уровня теоретической подготовки обучающихся

Учебный год _____
 Название ДОП: _____
 Год обучения: _____

№	Фамилия имя обучающегося	Соответствие теоретических программным требованиям		знаний		Осмысленность и правильность использования специальной терминологии		количество		уровень
		1	2	1	2	баллы	%			
1		1	2	1	2					
2										

Лист диагностики уровня сформированности практических умений и навыков

Учебный год _____
 Название ДОП _____
 Год обучения: _____

№	Фамилия имя обучающегося																
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1																	
2																	
3																	

Лист диагностики уровня сформированности метапредметных результатов

Учебный год _____
 Название ДОП: _____
 Год обучения: _____

№	Фамилия имя обучающегося														
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1															
2															
3															

Лист диагностики уровня сформированности личностных результатов

Учебный год _____

Название ДОП _____

Год обучения: _____

№	Фамилия имя обучающегося														
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1															
2															
3															

1 – результаты первого полугодия (текущая аттестация);

2 – результаты второго полугодия (промежуточная аттестация).

Уровни оценки:

высокий уровень (3б) - качество сформировано, проявляется систематически;

средний уровень (2б) – качество не достаточно сформировано, проявляется редко

низкий уровень (1б) – качество недостаточно сформировано, проявляется очень редко.

Преподаватель ФИО _____

Подпись _____

Дата _____

Приложение 2

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по организационно-методической работе
 «*Сенситив*» 2023 г.
 Коршунова О.В.



**Учебно-тематический план
 «Студия классической хореографии»
 на 2023-2024 учебный год**

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		1 год обучения			
		теория	практика	всего	
1	Тема 1.1. Освоение азов классического танца.	1	6	7	
	Содержание темы: Базовые понятия, специальная терминология, фундаментальные движения классического танца. Работа над постановкой корпуса, ног, рук, головы у станка и на середине зала. Выработка правильной балетной осанки.				
2	Тема 1.2. Корректирующая гимнастика.	1	7	8	
	Содержание темы: Разогрев-подготовка мышц к упражнениям. Шаги, бег, наклоны корпуса: танцевальный шаг с носка по 6, 1 позиции, невысоким подниманием колена вперед и вытянутым носком, для стопы, наклоны вперед с положением рук вниз, прогибы назад. Положения release, их фиксация.				
3	Тема 1.3. Овладение элементарной координацией движений классического танца.	1	7	8	
	Содержание темы: Формирование начальных навыков координации движений классического танца. Работа над координацией движений классического танца в элементарных комбинациях у станка и на середине зала в медленном темпе музыкального сопровождения.				
4	Тема 1.4. Освоение техники исполнения основных движений классического танца.	1	10	11	
	Содержание темы: Особенности техники исполнения хореографических элементов классического танца. Работа над развитием				

техники исполнения движений классического танца в элементарных комбинациях у станка и на середине зала в более быстром темпе музыкального сопровождения.				
Тема 1.5. Основы классического экзерсиса у станка.	1	12	13	
Содержание темы: Постановка корпуса, головы. Постановка ног. Позиции ног. Battement tendu: а: из 1 поз.в сторону, вперед и назад б: из 5 поз.в сторону, вперед и назад в: passé par terre. Grand battement jete по 1 поз.в сторону, вперед и назад. Перегибы корпуса назад, боковые. Подготовительное и 1 port de bras. Preparation для руки.				
Тема 1.6. Освоение начальных элементов художественной окраски движений классического танца.	1	10	11	
Содержание темы: Приемы развития выразительности и манеры исполнения движений классического танца. Выработка навыков для придания художественной окраски движений классического танца в ее завершенном виде. Работа над эмоциональным состоянием при исполнении комбинаций у станка и на середине зала в разнообразном ритмическом рисунке и характере музыкального сопровождения.				
Тема 1.7. Танцевальные движения и основные положения и позы классического танца.		12	12	
Содержание темы: Epaulement croise` et efface. Позы КТ:croise` et efface par terre вперед и назад.Arabesques 1,2,3, par terre Pas de bourree simple en face Pas de basque сценический. Pas balance.				
Итоговое занятие		2	2	Творческий показ
Итого:	6	66	72	

Методические материалы к программе

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазом, и именно позвоночник испытывает наибольшие нагрузки при занятиях. Поэтому, чем он ближе по своей структуре к идеальной, а это: естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, направление линии позвонков при этом строго вертикально, правая и левая части тела симметричны, углы лопаток и шейно-плечевые линии на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии ровны и одинаковы, тем легче переносить нагрузки, тем меньше опасность травматизма, тем больших результатов можно достичь. Незначительные отклонения в осанке, как то лордоз - ярко выраженный провал вперед в поясничном отделе позвоночника, кифоз – сутулость в грудном отделе, незначительный сколеоз – асимметрия лопаток, при систематических занятиях могут быть исправлены.

Особое внимание стоит уделить ногам. Такие незначительные отклонения в форме, как О-образные и Х-образные ноги, в некоторых случаях поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.

Серьезным недостатком считается плоскостопие, при котором противопоказаны занятия классическим танцем. Однако незначительные формы плоскостопия при стабильных целенаправленных нагрузках, могут быть исправлены.

Выворотность ног – еще один из аспектов серьезной работы в студии. Это способность развернуть всю ногу – бедро, голень и стопу en dehors- наружу, когда при правильно поставленном корпусе именно бедро, голень и стопа повернуты своей внутренней стороной наружу. С природой не поспоришь – все зависит от природного строения таза, вертлужных впадин тазобедренного сустава и природной эластичности связок этого сустава. Однако уже на первых уроках можно определить степень податливости ног и способность ноги занять выворотное положение, а вместе с тем определить запасы активной и пассивной выворотности и наметить пути и способы ее развития.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке, а в хореографии играет еще и важную эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом законченную линию в рисунке танца.

Стопа с уплощенным продольным и поперечным сводом проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографии. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Высота шага в хореографии определяется способностью легко и свободно поднимать дотянутую ногу вперед, в сторону или назад на высоту, большую 90. Шаг так же, как и подъем создает в танце законченную линию, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра.

Для развития танцевального шага в первый год обучения полезно заниматься растяжками связок коленного и тазобедренного суставов, мышц ног, упражнениями на развитие активных двигательных функций суставов.

Гибкость тела является одним из главных профессиональных требований к занимающимся хореографией. Она показатель пластичности тела, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость тела зависит от ряда слагаемых: подвижность суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, подготовленности мышц, однако следует обратить внимание и на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Именно здесь и определяется основная гибкость, необходимая для специальных нагрузок. Поэтому на первом году обучения необходимо заниматься партерными упражнениями на развитие гибкости позвоночного столба, а также корректирующими упражнениями для верхних грудных и нижних поясничных позвонков в случае их незначительных дефектов.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность – поэтому и является его важной составной частью. Необходимо иметь при хорошем прыжке эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. Именно прыжок характеризуется таким важным качеством, как *ballone* – умением высоко и эластично прыгнуть вверх, сохранив в прыжке рисунок позы. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованной работы всех частей тела, а также работы сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного и стопы и их подвижности. Становится понятным, что это один из самых сложных разделов хореографии и требует долгой и тщательной подготовки. Однако простыми прыжками полезно заниматься с первых уроков, вырабатывая у учащихся силу отталкивания от опоры (толчок) и умение чувствовать силу тяжести тела, при этом сохраняя отдельные звенья его в состоянии неподвижности в момент отделения тела от опоры.

Среди двигательных функций организма особое место в танце занимает *координация движений*. Различают три типа координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство позы, ритма, равновесия, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Именно запоминание движения, профессиональная память – одни из особенностей координации, зависящие от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела. Двигательная координация – это процесс согласования звеньев тела в пространстве и во времени – одновременное и последовательное. Нет ничего страшного, если отсутствует или слабо развит один из типов координации, так как координация развивается как и все другие качества, необходимые для занятий хореографией. Такие случаи не единичны и даже часто встречаются, однако при систематических и соразмерных нагрузках на занятиях хореографией один из отсутствующих типов координации развивается и пополняет недостающие моменты, так необходимые для классического танца.