

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета
От 31.08.2026 г. № 1

Утверждено

Приказ №2/495-8 от 31.08.2026 г.

Директор ГБОУ школы № 1
Московского района Санкт-Петербурга

Н.Н. Жук
«31» августа 2026 г.

**Жук Нина
Николаевна**

Подписано цифровой
подписью: Жук Нина
Николаевна

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Хореография»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик: Рудых Рената Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность:

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование эстетического восприятия мира у обучающихся. Программа имеет *художественную направленность*.

Актуальность реализации:

Занятия хореографией предлагают уникальную возможность для гармоничного развития личности, сочетая физическое, эмоциональное и интеллектуальное обогащение. Все это является успешной подготовкой к учебной и трудовой деятельности.

Адресат ДОП:

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 10-16 лет.

Уровень освоения ДОП: общекультурный.

Объём и срок освоения ДОП:

Срок освоения	Объём освоения	Режим занятий
1 год	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа (2*45 минут)

Цель программы: Гармоничное развитие личности посредством танцевального искусства, формирование эстетического вкуса, развитие физических и творческих способностей, а также воспитание любви к искусству и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение истории танца, основных танцевальных направлений, терминологии;
- изучение ритма, темпа, динамики, структуры музыкальных произведений;
- обучение воспринимать и воспроизводить музыкальные ритмы, мелодии и гармонии;
- освоение основных позиций, движений, шагов и комбинаций, характерных для различных танцевальных стилей;
- развитие способности создавать собственные танцевальные движения и комбинации, выражая свои эмоции и мысли через танец;
- развитие понимания красоты и гармонии в танце, музыке и других видах искусства.

Развивающие:

- развитие эластичности связок и подвижности суставов;
- укрепление мышечного корсета и развитие силы отдельных групп мышц;
- повышение общей выносливости организма и способности выполнять длительные танцевальные комбинации;
- развитие координации движений, чувства баланса и ориентации в пространстве;
- развитие грациозности и плавности движений;
- развитие способности представлять образы и передавать их через танец;
- развитие способности создавать новые и оригинальные танцевальные движения и комбинации;
- развитие способности выражать свои эмоции и чувства через танец.

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества, трудолюбие;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи;
- воспитание уважения к культуре и традициям разных народов.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- навыки организации здорового образа жизни;
- навыки тренировочного процесса;
- дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность.

Метапредметные результаты:

- правила поведения в хореографическом классе, на сцене и в концертных залах, танцевальных площадках;
- требования к внешнему виду танцора;
- умение корректировать свои действия в соответствии с полученными результатами и указаниями педагога;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность в выполнении заданий.

Предметные результаты:

- понимание терминологии хореографии;
- знание основных позиций рук, ног и корпуса в современном танце;
- умение соблюдать ритм и темп музыкального сопровождения;
- умение координировать движения рук, ног и корпуса в танце.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП: возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Условия набора в коллектив: на обучение по программе принимаются все желающие в возрасте от 10 до 16 лет. Набор детей производится на основании письменного заявления родителей об их согласии с условиями обучения в объединении.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество занимающихся в группе: 15 человек.

Формы организации: аудиторная.

Формы проведения занятий:

Приоритет отдаётся активным формам преподавания:

- Практическим: упражнения, комбинации, танцевальные вариации, практические задания на развитие координации, силы, танцевальности.
- Наглядным: использование презентаций, карточек-заданий.
- Нестандартным: конкурс, спектакль, сборы, открытые уроки.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно(беседа, показ, объяснение);
- групповая – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная – беседа с обучающимися и их родителями по результатам диагностики.

Материально-техническое оснащение ДОП:

- Помещение для занятий, которое отвечает санитарно-техническим требованиям, хорошо проветриваемое, с зеркалами
- Дощатый или покрытый специальный линолеум пол
- Колонка
- Помещения для раздевалок; костюмов и реквизита к танцам
- Для проведения занятий необходимо иметь:
- Нотная подборка для занятий по годам обучения, записи фонограмм к танцам
- Магнитофон или музыкальный центр;
- Проигрыватель компакт-дисков или компьютер.
- Гимнастические коврики. Реквизит: резиновые мячи, веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
- Видеокамеру или фотоаппарат с видео записью

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие «Беседа о современной хореографии» Разговор о современных балетмейстерах. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2	Начальная диагностика.
2.	Основные виды хореографической подготовки	10	106	116	Контрольные занятия. Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения.
	2.1. Азбука музыкального движения	2	10	12	
	2.2. Балетная гимнастика (разминка, <i>parterre</i> , тренаж)	2	22	24	
	2.3. Основы современного танца	2	24	26	
	2.4. Основы танца modern	2	32	34	
	2.5. Танцевальная практика с элементами импровизации	2	18	20	
3.	Сценическая деятельность	4	20	24	Концерт, открытые уроки, участие в конкурсах и фестивалях, посещение спектаклей.
	3.1. Культурно-досуговая деятельность	2	4	6	
	3.2. Концертная деятельность	2	8	10	
	3.3. Контрольное занятие	0	8	8	
4.	Итоговое занятие	0	2	2	Открытый урок
	Всего	18	128	144	

Подпись _____ ФИО _____
«___» _____ 20__ г.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	03.06.2027	36	144	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (2*45)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

Обучающие:

- Изучение истории танца, основных танцевальных направлений и стилей;
- Изучение терминологии хореографии;
- Изучение элементов музыкальной выразительности (ритм, темп, динамика, мелодия, гармония);
- Обучение выразительному исполнению танцевальных движений и комбинаций;
- Подготовка к выступлениям на сцене и участию в концертах и конкурсах.

Развивающие:

- Развитие гибкости, эластичности связок и подвижности суставов;
- Укрепление мышечного корсета и развитие силы отдельных групп мышц;
- Развитие выносливости и способности выполнять длительные танцевальные комбинации;
- Развитие координации движений, чувства баланса и ориентации в пространстве;
- Развитие пластичности, грациозности и легкости движений.

Воспитательные:

- Привитие интереса к хореографическому искусству и желания заниматься танцами;
- Формирование эстетического вкуса и понимания красоты танца;
- Развитие потребности в самовыражении и творчестве;
- Формирование дисциплины, трудолюбия, ответственности и целеустремленности;
- Воспитание уважения к педагогу, другим танцовщикам и зрителям.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- Понимание и использование основных терминов для описания движений, поз, композиций и других элементов танца;
- Знание классификации танцевальных жанров и стилей;
- Понимание роли хореографии в культуре и обществе;
- Понимание взаимосвязи между музыкой и танцем.

Личностные:

- Понимание роли хореографии в формировании личности и мировоззрения;
- Уверенность в себе при выполнении танцевальных движений и выступлениях на сцене;
- Соблюдение правил этикета и культуры поведения на занятиях, репетициях и выступлениях.

Метапредметные:

- Умение планировать свою деятельность на занятиях хореографией и ставить цели;
- Умение контролировать свои действия и оценивать результаты своей работы;
- Умение корректировать свои действия в соответствии с полученными результатами и указаниями педагога;
- Умение проявлять инициативу и самостоятельность в выполнении заданий.

Содержание программы Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о современной хореографии».

Теория:

- Искусство танца, истории возникновения танцевальных направлений. Цели, задачи на учебный год.
- Терминология в сфере современного танца, истоки возникновения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Практика:

- Разминка в зале.

Формы контроля:

- Начальная диагностика

Раздел 2. Основные виды хореографической подготовки

2.1. Азбука музыкального движения

Теория:

- Понятие о характере танца.
- Особенности ритмов изучаемых танцев: Темп. Динамические оттенки. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.
- Понятие о сильной и слабой доле, длительности такта, музыкальные фразы. Мелодия и движение.

Практика:

- Фигурная маршировка: из колонны в шеренгу и обратно; из круга в колонну и линии; из одного круга в два и обратно; из шеренги в кружочки и звездочку. Шаги на месте вокруг себя, направо, влево.

Формы контроля:

- Контрольные занятия
- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

2.2. Балетная гимнастика (разминка, parterre, тренаж)

Теория:

- Изучение терминологии упражнений, направленных на развитие гибкости, силы, координации и выносливости, необходимых для занятий классическим танцем.

Практика:

- Plié
- Battement Tendu
- Battement Jeté
- Rond de Jambe par Terre
- Battement Fondu
- Battement Frappé
- Grand Battement Jeté

Формы контроля:

- Контрольные занятия
- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

2.3. Основы современного танца

Теория:

- Изучение терминологии и техники современного танца.

Практика:

Позиции рук. Основные элементы: Release (освобождение): Центральная концепция в многих техниках. Contraction (сокращение): Сжатие мышц живота, часто связанное с выдохом, что приводит к округлению спины. Spiral (спираль): Скручивание

корпуса вокруг вертикальной оси позвоночника. Может выполняться в различных плоскостях и направлениях. Fall and Recovery (падение и восстановление): Концепция исследования отношения с гравитацией, позволяющая телу падать на пол и восстанавливаться, используя импульс и энергию.

Формы контроля:

- Контрольные занятия
- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

2.4. Основы танца modern

Теория:

- Позиции ног и рук, постановка головы, подъем на полу пальцы, прыжки.

Практика:

- Позиции ног I, II, III, V. Позиции рук I, II, III, подготовительное положение.: Battement tendu вперёд, сторону, назад на 2т 4/4. Demi plie по I, II, III, позиция на 2т 4/4. Упражнения для постановки головы. Пассе par terre на 4/4. Подготовка к Battement tendu jete на 25⁰ в 1т 4/4. Подготовительное движение рук (preparation) на 2т 4/4. Rond de jam par terre по точкам на 4/4, 2/4 – 1/2 круга.ё

Формы контроля:

- Контрольные занятия
- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

2.5. Танцевальная практика с элементами импровизации

Теория:

- Движения современного танцев. Историческая справка номера.

Практика:

- Постановка танцев. Освоение основных комбинаций из танцев: Освоение движений, комбинаций танца и отработка исполнительских нюансов. Просмотр видеозаписей.

Формы контроля:

- Контрольные занятия
- Беседа о хореографической терминологии и технике исполнения

Раздел 3. Сценическая деятельность

3.1. Культурно-досуговая деятельность

Теория:

- Правила поведения в театре. Инструктаж по технике безопасности.

Практика:

- Подготовка к музыкально-хореографическим спектаклям.

Формы контроля:

- Концерт, открытые уроки
- Участие в конкурсах и фестивалях
- Посещение спектаклей

3.2. Концертная деятельность

Теория:

- Правила поведения на концертах и выступлениях
- Правила поведения и самообладания на публике

Практика:

- Концертная деятельность

Формы контроля:

- Концерт, открытые уроки

- Участие в конкурсах и фестивалях
- Посещение спектаклей

3.3. Контрольное занятие

Теория:

- Правила поведения и самообладания на публике

Практика:

- Технический и творческий зачеты и концертные выступления.

Формы контроля:

- Концерт, открытые уроки
- Участие в конкурсах и фестивалях
- Посещение спектаклей

Раздел 4. Итоговое занятие

Практика:

- Подведение итогов. Награждение исполнителей. Концерт.

Форма контроля:

- Открытый урок

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1.	Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о современной хореографии»	Беседа, подготовка учеников к танцевальным дисциплинам.	Беседа, объяснение.	Раздаточный материал.	Беседа.
2.	Раздел 2. Основные виды хореографической подготовки	Тренировка по различным стилям хореографии.	Создание хореографии с объяснением и демонстрацией.	Скакалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Наблюдение.
3.	Раздел 3. Сценическая деятельность	Беседа, подготовка учеников к концертной/творческой деятельности.	Беседа, объяснение, создание комфортной эмоциональной атмосферы.	Скакалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Статистика призовых мест.
4.	Раздел 4. Итоговое занятие	Подготовка учеников к открытому уроку.	Составление открытого урока.	Скакалка, тренировочный коврик и муз. аппаратура.	Наблюдение, беседа.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

Использование *общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения*: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Занятия хореографией предполагают **групповую форму организации деятельности детей** на каждом занятии при активном использовании индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Наиболее часто используемыми **формами проведения занятий** тренировочное занятие, беседа, дискуссия, игра, общефизический тренинг.

Обучение хореографии располагает целой системой разнообразных методов:

Целостный метод – практически любое практическое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанников, может быть освоено целостно. Вместе с тем, следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие определённого опыта, полученного ранее.

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных приёмов, а также для коррекции учебного навыка, для исправления некоторых ошибок или работы над выразительностью рисунка.

Метод слова (метод устного изложения) – рассказ, описание, объяснение, беседа.

Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) — схемы, презентации, представления, понятия.

Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия.

Метод закрепления изучаемого материала (метод повторности движений) – повторение пройденного материала до 3-х и более раз).

Метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование.

Метод игры — использование игровых сюжетов в структуре занятий.

Метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;

Метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия;

Метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования, программированный контроль.

Структура занятий

В занятие включено: построение; ознакомление с целью и задачами занятия; напоминание техники безопасности; упражнения на разогрев организма; круговые тренировки; разучивание упражнений; демонстрация отработанных приемов и упражнений; итог; рефлексия.

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

входной контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

итоговая контроль проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Для оценки умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Во время урока оценка каждого игрока. КПД (коэффициент полезного действия)

- баллы выставляются каждому учащемуся по **пятибалльной шкале** по каждому показателю,
- затем все баллы суммируются, и вычисляется **среднеарифметический балл**
- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

от 1 до 3,5 – уровень низкий (учащийся не может выполнить все предложенные задания) от 3,6 до 4,5 – уровень средний (учащийся выполняет некоторые предложенные задания) от 4,6 до 5 – уровень высокий (учащийся выполняет все предложенные задания)

Результативность оценивается по следующим пунктам и критериям:

1. Шпагаты в 3-х положениях (правый, левый, прямой)

Колени: Должны быть полностью прямыми (не согнутыми). **Стопы:** Должны быть вытянуты (носок оттянут). **Корпус:** Прямой, не заваленный назад или вперед (если это не предусмотрено техникой конкретного упражнения), плечи раскрыты, шея длинная. **Таз:** Для продольных шпагатов – "квадратный" (обе подвздошные кости смотрят строго вперед), для поперечного – равномерно раскрытый. **Стабильность:** Умение фиксировать положение без раскачивания.

Положение:

- Ноги полностью разведены на 180 градусов и лежат на полу - 5 баллов ("Отлично")
- Небольшой просвет между ногой/тазом и полом 1-3 см - 4 балла ("Хорошо")
- Просвет между ногой/тазом и полом составляет 5-10 см - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Просвет между ногой/тазом и полом более 10 см - 2 балла ("Неудовлетворительно")

2. «Мостик»

Руки: Должны быть полностью прямыми в локтях, ладони расположены под плечами (или чуть шире), пальцы направлены к стопам. Ноги: Должны быть прямыми или слегка согнутыми в коленях, но с активным выталкиванием таза вверх и вперед. Стопы параллельны или немного развернуты, стоят на полной стопе. Корпус: максимально вытянут и изогнут в равномерной дуге, без "заломов" в пояснице или переразгибания. Плечи должны быть "открыты" – не "спрятаны" к ушам, а активно толкаться от пола. Голова: Свободная, взгляд направлен через руки или на пол между ними (не прижата к груди, не запрокинута слишком сильно). Центр тяжести: должен быть максимально смещен над руками для ощущения легкости и вытяжения. Стабильность: Умение

фиксировать положение без раскачивания и чрезмерного напряжения. Контролируемый вход/выход: для высших баллов важен также контролируемый переход в положение и выход из него.

Положение:

- Четкая, равномерная, высокая дуга. Таз активно вытолкнут вверх и вперед, находится выше уровня коленей - 5 баллов ("Отлично")
- Хорошая, достаточно высокая дуга. Таз вытолкнут вверх, но, возможно, не до конца "открыт" вперед - 4 балла ("Хорошо")
- Средний подъем. Дуга тела присутствует, но таз недостаточно вытолкнут вверх и вперед - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Низкий подъем. Тело образует скорее "столик" или очень плоскую дугу, чем "мостик". Таз значительно провален вниз - 2 балла ("Неудовлетворительно")

3. «Roll down/Roll up»

Контроль: Движение должно быть плавным, контролируемым на всех этапах, без резких рывков. Изоляция: четкая работа позвоночника, минимизация излишних движений в конечностях или плечевом поясе. Дыхание: движение должно быть синхронизировано с дыханием (обычно, выдох на скручивание/опускание, вдох на раскручивание/подъем). Положение корпуса: спина должна сохранять естественное положение, не "заламываться" или чрезмерно округляться там, где это не требуется. Начальная и конечная позиция: правильное положение стоп, коленей, плеч в исходном и завершающем положении.

Движение:

- Плавное, контролируемое, сегментарное скручивание позвоночника вперед и вниз. Каждый позвонок как бы "опускается" отдельно, создавая равномерную дугу. В конечной точке (лопатки или поясница отрываются от пола, в зависимости от вариации) сохраняется контроль, не происходит резкого падения. Движение синхронизировано с полным выдохом - 5 баллов ("Отлично")
- Плавное, контролируемое, но может быть менее выраженная сегментарность. Небольшие рывки или потеря контроля в нижней точке - 4 балла ("Хорошо")
- Движение происходит, но с видимыми рывками или потерей контроля. Сегментарность выражена слабо или отсутствует - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Происходит скорее "падение" или резкое сгибание, чем контролируемое скручивание. Отсутствие сегментарности - 2 балла ("Неудовлетворительно")

4. «Curve/arch»

Сегментация позвоночника: Движение должно быть последовательным, позвонок за позвонком, а не "цельным блоком". Контроль: движение плавное, управляемое на всех этапах, без резких рывков или падений. Сила кора: мышцы пресса и спины активно работают для поддержки и контроля движения. Дыхание: синхронизация движения с дыханием (обычно, выдох на сгибание, вдох на разгибание). Отсутствие "заломов": нет резких, локальных изгибов или прогибов, особенно в поясничном отделе.

Движение:

- Начинается с головы (опускание подбородка к груди), затем последовательно скругляются шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Каждый позвонок артикулирует отдельно, создавая равномерную, глубокую "С-кривую". Движение вниз плавное, контролируемое до максимально возможной точки (например, до касания руками пола) - 5 баллов ("Отлично")
- Плавное, контролируемое скругление, но сегментация может быть чуть менее выражена, особенно в поясничном отделе. Достигается почти полная амплитуда - 4 балла ("Хорошо")

- Скругление происходит, но с заметными "плоскими" участками в позвоночнике (особенно в грудном отделе), или с небольшими рывками. Амплитуда средняя (руки не касаются пола, спина не полностью скругляется) - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Скругление минимальное, движение происходит скорее за счет сгибания в тазобедренных суставах, чем сегментарной работы позвоночника. Значительные рывки или потеря контроля - 2 балла ("Неудовлетворительно")

5. «Flat Back»

Позвоночник: должен быть абсолютно прямым, нейтральным или слегка вытянутым, без округления (curve) или излишнего прогиба (arch), от копчика до макушки. Hinging (сгибание): движение должно происходить исключительно в тазобедренных суставах, как будто тело "складывается пополам" в бедрах, а не сгибается в пояснице. Мышцы кора: активно работают для стабилизации позвоночника и предотвращения его округления или прогиба. Плечи и шея: плечи опущены и отведены назад, шея является продолжением позвоночника, взгляд направлен вперед-вниз (по линии тела). Ноги: прямые и активные, колени вытянуты (если иное не предусмотрено вариацией). Стабильность: умение фиксировать положение без раскачивания. Контролируемый вход/выход: плавное и контролируемое движение в положение и из него.

Положение:

- Корпус достигает угла 90 градусов (параллельно полу) или глубже, при этом спина идеально прямая и ровная, от копчика до макушки - 5 баллов ("Отлично")
- Корпус достигает угла около 90 градусов (близко к параллели с полом). Спина очень ровная, с минимальными, почти незаметными отклонениями от идеальной прямой линии (едва уловимое микро-округление в грудном отделе или прогиб в пояснице) - 4 балла ("Хорошо")
- Корпус опускается до угла примерно 45-60 градусов. Спина ровная, но с заметными, хотя и не критичными, нарушениями: либо легкое, но очевидное округление в грудном отделе, либо небольшой, но постоянный прогиб в пояснице - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Корпус опускается ниже 45 градусов, но при этом спина значительно округлена или прогнута. Отсутствует контроль над ровностью позвоночника - 2 балла ("Неудовлетворительно")

6. «Tilt»

Позвоночник: Должен формировать плавную, равномерную боковую дугу (латеральная флексия), без "заломов" или "сплющивания" одной стороны. Вытяжение: Активное вытяжение верхней стороны корпуса (от стопы до кончиков пальцев верхней руки) и активная работа мышц на нижней стороне для поддержки изгиба. Плечи: Должны быть опущены, расправлены, не "зажаты" к ушам. Таз/Бедра: Должны оставаться стабильными и ровными, без "подъема" верхней стороны бедра или чрезмерного сдвига. Основание таза должно быть "заземлено". Колени: Должны быть прямыми и активными (если иное не предусмотрено вариацией). Стопы: Полностью на полу, активные, обеспечивающие стабильность (для положения стоя). Голова и шея: Являются естественным продолжением изгиба позвоночника, не запрокинуты и не прижаты. Взгляд направлен вдоль верхней руки или чуть вперед. Руки: Активные, вытянутые, формирующие чистые линии, продолжающие линию тела или создающие композицию. Контроль и стабильность: Умение фиксировать положение без раскачивания.

- Глубокая, равномерная и плавная боковая дуга по всей длине позвоночника. Максимальное вытяжение верхней стороны тела - 5 баллов ("Отлично")
- Глубокая, достаточно равномерная боковая дуга. Хорошее вытяжение верхней стороны - 4 балла ("Хорошо")

- Боковая дуга присутствует, но может быть неглубокой или неравномерной (например, "залом" в пояснице или чрезмерное скругление в грудном отделе). Вытяжение верхней стороны недостаточное - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Очень слабое боковое вытяжение, движение представляет собой скорее наклон "блоком", чем плавную дугу. Виден явный "залом" в пояснице или скругление спины - 2 балла ("Неудовлетворительно")

7. «Drop»

Контроль и высвобождение: Движение должно быть контролируемым, но при этом иметь ощущение "отпускания" или "свободного падения" (release). Сегментация позвоночника: Если движение подразумевает скручивание или расслабление позвоночника, оно должно быть последовательным, позвонок за позвонком. Инициация движения: Четкое начало движения (например, с головы, центра тела). Динамика: Может быть, как медленной и плавной, так и быстрой, и резкой, но всегда с осознанным контролем. Безопасность: Выполнение должно быть безопасным для тела, без резких, неконтролируемых ударов или чрезмерной нагрузки. Энергия и дыхание: Движение часто синхронизировано с выдохом, подчеркивая высвобождение.

Движение:

- Четкая инициация с головы, за которой последовательно и плавно "отпускается" каждый позвонок (шейный, грудной, поясничный). Движение равномерное, без "застываний" или рывков. Достигается максимальная глубина наклона (голова и руки висят свободно, пальцы касаются пола или находятся близко к нему) - 5 баллов ("Отлично")
- Плавное и контролируемое последовательное высвобождение позвоночника, но сегментация может быть чуть менее выражена (например, верхний грудной отдел движется как единое целое). Достигается хорошая глубина наклона (руки могут не касаться пола, но близко к нему) - 4 балла ("Хорошо")
- Высвобождение позвоночника происходит, но сегментация выражена слабо или отсутствует (тело опускается скорее, как "блок" или с несколькими резкими изгибами). Движение с видимыми рывками или потерей части контроля. Глубина наклона средняя - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Движение происходит как неконтролируемое падение или резкий наклон. Сегментация полностью отсутствует. Отсутствие контроля над позвоночником. Глубина наклона минимальная или достигается за счет сильного напряжения - 2 балла ("Неудовлетворительно")

8. «Release»

Контроль и высвобождение: Баланс между управляемостью движения и ощущением "отпускания", отсутствием излишнего напряжения. Сегментация/последовательность: Движение должно проходить через тело последовательно (например, позвонок за позвонком, сустав за суставом), а не "блоком". Инициация движения: Четкое начало движения, понимание того, откуда оно инициируется (например, от дыхания, головы, центра). Дыхание: Синхронизация движения с дыханием (как правило, выдох на высвобождение, вдох на восстановление). Эффективность движения: Отсутствие лишних усилий, экономия энергии. Безопасность: Выполнение без рывков, ударов и чрезмерной нагрузки на суставы. Экспрессия: Движение должно передавать ощущение легкости, текучести, свободы.

Высвобождение:

- Демонстрируется полное и контролируемое высвобождение напряжения. Движение инициируется четко (например, с головы) и проходит по телу абсолютно последовательно, позвонок за позвонком (ярко выраженная сегментация) - 5 баллов ("Отлично")

- Хорошее высвобождение напряжения, движение инициируется четко, сегментация присутствует, но может быть чуть менее выражена (незначительные "блоки" в позвоночнике) - 4 балла ("Хорошо")
- Высвобождение напряжения происходит, но сегментация выражена слабо или отсутствует (движение тела "блоками") - 3 балла ("Удовлетворительно")
- Практически отсутствует. Движение является неконтролируемым падением или резким сгибанием. Сегментация полностью отсутствует - 2 балла ("Неудовлетворительно")

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- Систематичность - оценка должна проводиться регулярно на протяжении всего периода обучения.
- Всесторонность - оценка должна охватывать все аспекты хореографической подготовки: знания, умения, навыки, творческие способности, физические качества и личностные характеристики.
- Конструктивность - оценка должна быть направлена на выявление сильных и слабых сторон учеников и стимулирование их дальнейшего развития.

Показатели и критерии оценки результативности для обучающихся

Группа показателей	Признак	Критерии	Метод
Техническая подготовка	Точное выполнение движений и элементов в соответствии с правилами современной хореографии	Соблюдение правильной осанки, позиций рук, ног и корпуса	Тренировочный процесс
Теоретические знания	Знание основных терминов и понятий хореографии (позиции, движения, элементы композиции)	Умение использовать терминологию для описания и анализа танцевальных комбинаций	Игра на соответствие термина и движения

Дневник педагогических наблюдений

Обучающийся _____

Программа «Хореография»

Группа _____ Год обучения _____

Саморазвитие

Временной срез (дата)	Резко отрицательное отношение к критике (обида, спор, неприятие оценки педагога)	Нейтральная степень	Рациональное отношение к критике (готовность принять совет, замечание, оценку педагога)	Самокритичность

Опыт творческой деятельности

Техника исполнения работы Дата	Подражание	Компиляция	Импровизация

Варианты оценок:

неудовлетворительно 1

удовлетворительно 2

качественно 3

завершенность результата 4

безупречно 5

Опыт эмоционально-ценностных отношений

Коммуникативные умения Дата	Защитная реакция	Содержательн ое общение	Равноправное общение	Отзывчивость, сопереживание, помощь

Варианты оценок:

негативные формы общения 0

отсутствие 1

низкий уровень 2

средний уровень 3

высокий уровень 4

позитивное лидерство 5

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. - М.: Лань: Планета музыки, 2009.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей). – СПб: Лоиро, 2000.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Айрис – пресс Серия: Внимание: дети! 2000.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: «Музична Украина», 1984.
6. Базарова М. Мей В. Азбука классического танца. М–Л: Искусство, 2000.
7. Климов А. Основы русского танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. Изд. 3-е – М.: «Искусство», 2004.
8. Музыка и движение (3 тома). – М.: «Просвещение», 1984.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Сборник Министерства Просвещения СССР, - М.: Просвещение, 1986.
10. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск: Народная асвета, 1973.
11. Чистякова М.И. Психогимнастика /под редакцией М.И. Буянова. – М.: «Просвещение», 1998.
12. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
13. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: «Просвещение», 1985.
14. Школа большого балета (фотоальбом). – М., 1973.
15. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб: Диамант, 1997.
16. А.Я. Ваганова. Основа классического танца М. Лань, 2001г.
17. Дополнительное образование детей - фактор развития творческой личности. Тезисы и материалы Всероссийской научно -практической конференции «Проблемы становления и развития образовательного процесса в учреждении дополнительного -образования детей». СПб ГДТЮ, 1998г.
18. Жданова С.Н. Художественно-эстетическое освоение мира дошкольниками как социально-педагогическая проблема//Дополнительное образование. - 2001 - № 10 - с.16-19.
19. Захаров. Сочинение танца. Л-д.: Искусство, 1983г.
20. Инновационная деятельность в учреждениях дополнительного образования детей: основание, качество, последствия. Материалы для обсуждения на городской научно - практической конференции 28-29 февраля 2000г.
21. Каган М. С. Эстетическое и художественное воспитание в развитом социалистическом обществе. - Л.: Знание, 1984. - 132 с.
22. Каджаспирова Г. М., Каджаспиров А. Ю. Педагогический словарь. - М.: Издательский центр Академия, 2000. - 176 с.
23. Казин А. Л. Эстетическое и художественное: к вопросу о границах искусства// Вопросы философии. - 1987 - № 2 - с.107-117.
24. Медведь Э. И. Эстетическое воспитание дошкольников в системе дополнительного образования: Учебное пособие. - М.: Центр гуманитарной литературы РОН, 2002. - 48 с.
25. Неменский Б. М. Мудрость красоты: О проблемах эстетического воспитания: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 255 с.
26. Проблема результата и качества деятельности учреждений дополнительного образования детей. Материалы научно -практической конференции. Ярославль, 1997г.
27. Пуртова, Беликова, Кветная Учите детей танцевать, М. Владос, 2003г.
28. Стуколкина. Четыре экзерсиса М. Москва, 1972г.
29. Сердюковская, Гельниц психогигиена детей и подростков М. Медицина, 1985г.

30. Уральская. Рождение танца. М: Советская Россия, 1982г.
31. Феликсдал, Дьюк. Техника джаз-модерна, ж.Балет, 1997г. №6.
32. Исупова Лада. Мастер-класс «Записки концертмейстера балета», М., «АСТ». СПб «Астрель-СПб» 2013г

Список литературы для учащихся и родителей

1. Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку? Учебно – методическое пособие. СПб. Речь. 2008.
2. Аллан Фромм «Азбука для родителей». Лен. издат. 1991г.
3. Волков Б.С. Как вырастить ребенка в школе. СПб. Питер Пресс. 2009
4. Гипенрейнттер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М., АСТИ. 2009
5. Гипенрейнттер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? М. АСТИ. 2009
6. Дольто Фр. На стороне ребенка. Екатеринбург. У- фактория, 2010
7. Зажигина М. Чего не стоит делать родителям, но что они все равно делают. М. Генезис. 2010.
8. Крупенчук О.И. «Лого-рифмы. Поэтическое сопровождение коррекции речи у детей». СПб. «Спецлит», 2000г.
9. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым? М., Генезис, 2010.