

Управление образования Брянской городской администрации  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» г. Брянска

Рассмотрена  
на заседании  
методического совета  
30 августа 2022 г.  
Протокол № 7

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
31 августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «Центр  
внешкольной работы»  
г. Брянска  
Макаричева Т.И.  
31 августа 2022 г.  
Приказ № 115/5



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Балетная гимнастика 3»  
художественной направленности**

**Возраст обучающихся: 11 - 13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень - углубленный**

**Автор-составитель:  
Вебер Татьяна Анатольевна  
педагог дополнительного образования**

**г. Брянск, 2022**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Балетная гимнастика 3»** имеет **художественную направленность**.

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя. Балетная гимнастика даёт детям хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения танцевальных направлений. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика 3» реализуется в объединении «Хореография плюс». **Уровень программы углубленный.**

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 26.12.2012 г.,
- Закон об образовании в РФ №273 ФЗ (ст. 16. «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 31.12.2017) «О персональных данных».
- Приказ Минобрнауки России от 9.11.2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Приказ Минпросвещения России от 02.12.2019 № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» от 24.12.2019 N 56962.
- СанПин 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г., регистрационный номер № 33660),

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минобнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

-«Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19.03.2020 №ГД-39\04.

-Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» г. Брянска.

- Положение о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ.

**Новизна.** Программа «Балетная гимнастика 3» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Балетная гимнастика» в программе учтен собственный педагогический опыт и включены элементы дистанционного обучения.

Переход на дистанционное обучение на современном этапе связано с пандемией COVID-19, которая затронула большинство стран мира и практически все сферы общественной жизни, не стала исключением и система образования.

При этом следует иметь в виду, что внедрение дистанционных технологий и электронного обучения нормативно закреплено в рамках:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.16);

- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 10);

- Распоряжения Минпросвещения России от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий».

Новые изменения в Федеральном законе «Об образовании в РФ» (вступили в силу с 01.07 2020) прямо говорят, что «при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности, или чрезвычайной ситуации на всей территории РФ, либо на её части, реализация образовательных программ, ... осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» (ст.108, п. 17.1).

**Актуальность** программы заключается в том, что отвечая задачам хореографического обучения, через упражнения «балетной гимнастики» ускоряются процессы исправления физических недостатков и развития профессиональных данных детей. Упражнения балетной гимнастики направлены на развитие гибкости, что помогает избежать возможных травм в быту, быть грациозными и красивыми. Развитие силы мышц - приводит к сгоранию жира, улучшает форму ног, груди, шеи, повышает выносливость. Все упражнения балетной гимнастики развивают координационные способности и ловкость необходимые также как сила и гибкость. Основа ловкости - подвижность двигательного навыка, развитое мышечное чувство и пластичность нервных процессов.

В данную программу включены физические упражнения и методы, сочетающие в себе комплекс упражнений балетной гимнастики, партер, аэробики, йоги, танцевальной импровизации, что оказывает положительное воздействие на организм ребенка, способствует развитию двигательного аппарата и формированию необходимых танцевальных навыков. Система занятий балетной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых

упражнениях классического танца. Партерный класс направлен на развитие хореографических (*балетных*) данных. Все упражнения выполняются на полу, таким образом, снимается нагрузка на спину и на опорную ногу, что дает возможность сосредоточить внимание на работе определенной группы мышц. В процессе занятий улучшается выворотность, формируется правильная осанка, воспитываются стопы, улучшается растяжка. При занятиях партерной гимнастикой нагружаются не только верхний слой мышц спины, но и затрагиваются глубокие мышцы, которые не доступны при занятиях у балетного станка. Партерная гимнастика направлена на устранение сутулости в грудном отделе позвоночника, на развитие гибкости в области лопаток, укрепления мышц спины, что в последствие даст большую свободу движения рук и ног. Партерная гимнастика рекомендована всем, кто занимается танцем, вне зависимости от степени подготовки. Все упражнения выполняются под классическую музыку, движения четко разложены по счету. Помимо выдерживания необходимого темпа работы, музыка развивает у детей слух и чувство ритма.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в целенаправленном содержании, правильной организации и применении методов проведения занятий с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся, пола, состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

#### **Адресат программы**

В объединение принимаются дети в возрасте от 11 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, осваивающие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу детского музыкального театра «Орфей», которые уже обладают определенными навыками танцевального искусства, владеют элементами классического танца, хореографической терминологией и заинтересованные в получении более высокого уровня хореографической подготовки.

Наполняемость учебной группы 8-12 человек.

## **Физиологические и психологические особенности возраста 11-13 лет.**

Средний возрастной этап можно охарактеризовать как время формирования познавательной активности обучающихся, самостоятельности, ответственности. Поэтому на занятиях большее время отводится самостоятельной деятельности.

Данный возраст наиболее благоприятный для развития творческого мышления, поэтому педагогам необходимо предлагать обучающимся решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости. На данном этапе формирования личности занятия хореографическим искусством способствуют творческой самореализации, социальной адаптации, развитию творческой активности. Программа включает синтез балетного партерного станка, вспомогательных элементов и элементов гимнастики, аэробики и йоги (подобранные для хореографии). Это позволяет удержать интерес детей к данному виду творчества на протяжении всего учебного года. В программе учтены психологические особенности данной возрастной группы. В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности. В ходе реализации программы есть возможность для каждого обучающегося проверить свои возможности и выработать объективные критерии собственной успешности и не успешности. Обучающиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. На каждом занятии создается учебная ситуация, способствующая удовлетворению познавательных потребностей детей. При построении учебного процесса

учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности обучающихся, большое внимание уделяется созданию ситуации успеха.

Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности детей в учебной деятельности, поэтому именно для данной возрастной категории обучающихся возможна и актуальна программа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Особенности образовательного процесса**

Реализация программы возможна с применением *электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*. Опыт последних трех лет показал, дистанционное обучение активно вошло в дополнительное образование. Обучение осуществляется через социальную сеть «ВКонтакте». Для этого создана группа, в которой обучающиеся и их родители видят все необходимые материалы (теоретические материалы, видео, ссылки на мастер классы и видеоматериалы из интернета). Беседы, позволяют оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы обучающихся и родителей. Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать обучающихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному. В сообществе и на личных страницах педагог размещает материалы в документы (презентации, файлы, таблицы), картинки, аудио, видео. Данный контент также позволяет вести видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире Трансляцию ведется с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

**Общий объем программы – 144 часа.**

**Срок реализации программы «Балетная гимнастика 3» составляет 1 год.**

**Форма организации образовательного процесса.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика 3»

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая
- дистанционная.

**Виды занятий** при организации дистанционного обучения:

- offline-занятие (видеозанятие в записи);
- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие (online-видеолекция; online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- чат-занятия (учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату).
- адресные дистанционные консультации.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с обязательным перерывом 10 минут.

При проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий учитываются требования СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности). Продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут, так как для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.



Основная **форма организации учебного занятия** - практическое занятие, репетиция. В ходе реализации программы используются такие формы как концертная деятельность, творческие отчеты, просмотры, открытые занятия для родителей и коллег, мастер-классы. При проведении занятий с применением **электронного обучения** преимущественно видеозанятия и чат-занятия.

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** формирование и развитие творческих способностей обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия балетной гимнастикой.

### **Задачи программы**

**предметные:** научить

- выполнять позиции ног ( I, II, III,IV,V,VI ), выполнять позиции рук классического танца (I, II, III), упражнения балетной гимнастики ;
- выполнять элементы классического танца на середине зала;
- выполнять упражнения аэробики на статику и на динамику;
- выполнять упражнения йоги;
- эмоционально исполнять танцевальный этюд
- правилам исполнения прыжков и вращений.

### **личностные:**

- воспитать личностные качества: веру в свои силы, дисциплинированность, ответственность;
- воспитать стремление укреплять здоровье.

### **метапредметные:**

- развивать творческие и созидательные способности: развить воображение, раскрепощенности и творчества в движениях;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие гибкости, выносливости, координации, чувства ритма;

- развить ключевые компетентности: умение общаться, умение взаимодействовать, умение доводить дело до конца;
- развить темпово-ритмическую память обучающихся.

### **Планируемые результаты**

**По окончании освоения программы «Балетная гимнастика 3» обучающиеся будут знать:**

- правила поведения на занятиях;
- форму танцевальной одежды и требования к внешнему виду
- правила исполнения движений на середине зала;
- правила исполнения прыжков и вращений;
- основы балетной гимнастики и ее необходимость для выполнения сложных элементов танца.
- **будут уметь:**
- выполнять позиции ног ( I, II, III,IV,V,VI )
- выполнять позиции рук классического танца (I, II, III);
- выполнять упражнения балетной гимнастики, партер: «лягушка», «корзиночка», «коробочка», «лодочка», «колобок», «горка», «цапля», «паучок», «кукла», «книжечка», «шпагат», «мостик», «коробочка», «стойка на лопатках», «бабочка»;
- выполнять элементы классического танца;
- выполнять упражнения аэробики на статику и на динамику;
- выполнять упражнения йоги: на напряжение и расслабление мышц, для устойчивости стопы.
- эмоционально исполнять танцевальный этюд.

### **Получат навыки:**

- танцевальной импровизации;
- растяжки и гибкости, необходимых для исполнения танцевальных движений.

### **Личностные результаты**

- сформируется сплоченный дружный коллектив, обладающий дисциплиной, и развитым чувством ответственности;

- сформируется стремление укреплять здоровье.

### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будут обладать творческими и созидательными способностями, развитым воображением;
- разовьётся темпово-ритмическая память обучающихся
- сформируются психомоторные способности: гибкость, выносливость, координация и чувства ритма;
- научатся общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца.

### **Формы аттестации.**

**1.Входной контроль** проводится на вводном занятии. Диагностические задания: марш с работой рук, ритмические выстукивания руками, ногами, подскоки под музыку в разном темпе, прыжки. Оценка координации, техники исполнения движения, артистичность. Оценка ставится по количеству набранных баллов.

**2.Текущий контроль** проводится в форме наблюдения и осуществляется непосредственно на занятии.

**3. Тематический контроль** проводится в форме практического показа по итогам прохождения темы.

**4. Промежуточная аттестация** проводится конце учебного года в форме открытого занятия или в виде участия в мероприятии (показ танцевального номера).

**5. Итоговая аттестация** проводится по завершению сроков обучения в форме открытого занятия с практическим показом или показ танца на мероприятии ДМТ «Орфей».

*Формы контроля при организации занятий с применением дистанционного обучения* – преимущественно зачетные занятия в виде тестовых ответов и видеоотчета выполнения практических заданий. Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и

электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, онлайн-беседа).

### Оценочные материалы

1. Входной контроль (Приложение №1).
2. Аттестация промежуточная (Приложение №2).
3. Итоговая аттестация (Приложение №3).

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теоретических	Практических	
1	Введение в программу Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа, педагогический контроль
2	Элементы балетной гимнастики и классического танца	54	14	40	Практическое занятие, наблюдение
3	Упражнения аэробики и йоги	48	12	36	Практическое занятие, наблюдение
4	Танцевальная композиция	28	7	21	Практическое занятие, репетиция, наблюдение
5	Концертная деятельность	8	-	8	Репетиция, концерт
6	Промежуточная аттестации	2	-	2	Показ номера, педагогический контроль
7	Итоговое занятие:	2	-	2	Показ, открытое занятие для родителей
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

*Теория:* знакомство с целями и задачами образовательной программой (планом работы объединения на год), техника безопасности,

*Практика:* Входной контроль в форме (собеседования, тестирования, просмотр и др.).

#### Радел 2. Элементы балетной гимнастики и классического танца.

Теория: Фото, видео материал. Назначение балетной гимнастики. Основные элементы. Терминология. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика: Партер. Исполнение упражнений балетной гимнастики на полу, у станка, на середине зала. Упражнения: «лягушка», «корзиночка», «коробочка», «лодочка», «колобок», «горка», «цапля», «паучок», «кукла», «книжечка», «шпагат», «мостик», «стойка на лопатках», «бабочка». Основная балетная стойка. Позиции ног. Позиции рук. Элементы классического танца: «plié», «battement tendu», «battement tendu jete», «demi rond», «relevé», I и III формы «part de bras», «sison» сценический, «rond de jambe par terre», «grand battement jete» (крестом). Положение ноги на «sur le cou de pied» (спереди и сзади). Прыжки: «sison jete», «sison ferme». Вращение «tour pirouette». Позы: «epaulement craisé», «epaulement effacé».

### **Раздел 3. Упражнения аэробики и йоги.**

Теория: Фото-, видеоматериалы. Назначение аэробики и йоги. Основные элементы аэробики и йоги. Терминология. Техника исполнения. Техника безопасности.

Практика: Исполнение упражнений на развитие силы мышц спины, ног, рук, корпуса. Упражнение на растяжку мышц. Упражнения на динамику и статику. Прокатывание стоп мячами. Трамплинные прыжки. Упражнения на координацию. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения «цапля-ласточка», «краб-цапля», «боковой маятник», «четырёхугольник», «планка», «качели на канатике», «идущий человек», выпад в сторону «футболист», «жук», «бабочка», «голубь», «кошки», «боковая планка».

### **Раздел 4. Танцевальная композиция.**

Теория: Характер музыки, образ в танцевальной композиции.

Практика: Изучение движений для танцевального этюда. Основной ход, положение рук для образа. Рисунки танца. Переходы. Эмоциональное исполнение танца. Танцевальная импровизация.

### **Раздел 5. Концертная деятельность.**

Практика: Выступления на традиционных мероприятиях ДМТ «Орфей»

### **Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

Практика: Показ танцевальной композиции.

## Раздел 7. Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие для родителей.

Из представленного объема занятий под дистанционный формат выделено 12 занятий (22 часа), которые при необходимости можно провести как в очной, так и в заочной форме: Раздел: Упражнения аэробики и йоги (Исполнение упражнений на развитие силы мышц спины, ног, рук, корпуса. Динамика и статика). Раздел: Элементы балетной гимнастики и классического танца (Упражнения на полу - выворотность стопы, коленей, тазобедренного сустава. Партерная гимнастика. Правила исполнения IV позиции. "Battement tendu", "Battement tendu jete". Правила исполнения IV позиции. "Battement tendu", "Battement tendu jete". Упражнение для рук. I форма "Part de bras". "Rond de jambe par terre. Упражнение для рук. III форма "Part de bras". "Rond de jambe par terre".) Раздел: Танцевальная композиция (Движения для танцевального этюда. Основной ход, положения рук. Танцевальная композиция. Эмоциональное исполнение.)

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего часов	Режим занятий	Сроки промежуточной аттестации
3 год обучения	сентябрь	май	36	114	2 раза в неделю по 2 час	апрель - май

Зимние каникулы: с 1 по 8 января.

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.

Праздничные (нерабочие) дни: 4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, концертной деятельности, участия в конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий, выездов.

## Календарно-тематический план на 2022/2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Балетная гимнастика 3»

объединение «Хореография плюс»

педагог дополнительного образования Вебер Т.А.

Место проведения занятий ЦВР каб. 32.

№п/п	Число месяц	Время занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма контрол я	Примеча ния
					<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>		
1			2	Беседа, практическое занятие.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Диагностические задания.	Собеседование. Наблюдение.	
					<b>Раздел 2. Элементы балетной гимнастики.</b>		
2			2	Практика.	Партер. Основная балетная стойка. Позиции ног. Правила исполнения.	Наблюдение.	
3			2	Практика.	Партер. Упражнение для стопы. Ходы по кругу. Позиции рук.	Наблюдение.	
4			2	Практика.	Партер. Упражнение для стопы, для тазобедренного сустава, плечевого сустава.	Наблюдение.	
5			2	Практика.	Партер. Упражнение для гибкости, для развития "Большого шага".	Наблюдение.	
6			2	Практика.	Исполнение упражнений балетной гимнастики. "Plie" по V и I позиции.	Наблюдение.	
7			2	Практика.	Партерная гимнастика. Правила исполнения IVпозиции."Battement tendu", "Battement tendu jete".	Наблюдение.	
8			2	Практика.	Партерная гимнастика. Правила исполнения IVпозиции."Battement tendu", "Battement tendu jete".	Наблюдение.	
9			2	Практика.	Партер. Упражнение для рук. I форма "Part de bras". "Rond de jambe parterre".	Наблюдение.	
10			2	Практика.	Партер. Упражнение для рук. III форма "Part de bras". "Rond de jambe parterre".	Наблюдение.	
11			2	Практика.	Партер. Наклоны корпуса. Прыжки. Сценический «sison».	Наблюдение.	
12			2	Практика.	Партер. Повороты корпуса. Прыжки. Сценический «sison».	Наблюдение.	

13			2	Практика.	Партер: «лягушка», «корзиночка», «коробочка», «лодочка», «колобок», «горка», «цапля».	Наблюдение.	
14			2	Практика.	Партер: «паучок», «кукла», «книжечка», «шпагат», «мостик», «стойка на лопатках», «бабочка».	Наблюдение.	
					<b>Раздел 4. Танцевальная композиция</b>		
15			2	Практика.	Разминка. Движения для танцевального этюда. Основной ход, положения рук.	Наблюдение.	
16			2	Практика.	Разминка. Рисунки танца. Переходы. Танцевальный образ.	Наблюдение.	
17			2	Практика.	Разминка. Танцевальная композиция. Эмоциональное исполнение.	Наблюдение.	
					<b>Раздел 5. Концертная деятельность</b>		
18			2	Показ.	Участие в концерте «Посвящение в «Орфей»	Наблюдение. Анализ.	
					<b>Раздел 2. Элементы балетной гимнастики.</b>		
19			2	Практика.	Партер. «Лягушка». Экзерсис у станка и на середине.	Наблюдение.	
20			2	Практика.	Партер. Выворотность стопы, коленей, тазобедренного сустава.	Наблюдение.	
21			2	Практика.	Упражнения на полу - выворотность стопы, коленей, тазобедренного сустава.	Наблюдение.	
22			2	Практика.	Элементы классического танца. Упражнения у станка и на полу по I, II, IV, V, позициям.	Наблюдение.	
23			2	Практика.	Партер. «Складочка». Экзерсис у станка и на середине.	Наблюдение.	
24			2	Практика.	Партер. Grand Battement Jete 90' (крестом). Упражнение у станка и на середине.	Наблюдение.	
25			2	Практика.	Партер. Положение ноги на Sur Le Cou De Pied (спереди, сзади).	Наблюдение.	
					<b>Раздел 3. Упражнения аэробики и йоги.</b>		
26			2	Практика.	Исполнение упражнений на развитие силы мышц спины, ног, рук, корпуса. Динамика и статика.	Наблюдение.	
27			2	Практика.	Разминка. Упражнение на растяжку мышц. Динамика и статика.	Наблюдение.	
28			2	Практика.	Разминка. Прокатывание стоп мячами. Упражнения с обручем.	Наблюдение.	



29			2	Практика.	Разминка. Трамплинные прыжки. Упражнения со скакалкой.	Наблюдение.	
30			2	Практика.	Разминка. Упражнения «цапля-ласточка», «на координацию».	Наблюдение.	
					<b>Раздел 4. Танцевальная композиция</b>		
31			2	Практика.	Разминка. Движения для танцевального этюда. Основной ход, положения рук.	Наблюдение.	
32			2	Практика.	Разминка. Рисунки танца. Переходы. Танцевальный образ.	Наблюдение.	
33			2	Практика.	Разминка. Танцевальная композиция. Эмоциональное исполнение.	Наблюдение.	
34			2	Практика.	Разминка. Танцевальная импровизация. Упражнение «робот», «кошка».	Наблюдение.	
					<b>Раздел 5. Концертная деятельность</b>		
35			2	Показ.	Участие в концерте «Новый год в «Орфее».	Наблюдение, анализ.	
					<b>Раздел 3. Упражнения аэробики и йоги.</b>		
36			2	Практика.	Разминка. Упражнения «краб-цапля», Растяжка.	Наблюдение.	
37			2	Практика.	Разминка. Упражнение «Боковой маятник». Растяжка.	Наблюдение.	
38			2	Практика.	Разминка. Упражнение «Цапля-ласточка». Растяжка.	Наблюдение.	
39			2	Практика.	Разминка. Упражнения «четырёхугольник». Растяжка.	Наблюдение.	
40			2	Практика.	Разминка. Упражнение «Краб-цапля». Растяжка.	Наблюдение.	
41			2	Практика.	Разминка. Упражнение «Четырёхугольник». Растяжка.	Наблюдение.	
42			2	Практика.	Разминка. Упражнения «планка». Растяжка.	Наблюдение.	
43			2	Практика.	Разминка. Упражнения на растяжку «бабочка», «голубь», «кошки».	Наблюдение.	
44			2	Практика.	Разминка. Упражнения «качели на канатике». Растяжка.	Наблюдение.	
45			2	Практика.	Разминка. Упражнение «Планка», «боковая планка». Растяжка.	Наблюдение.	
46			2	Практика.	Разминка. Упражнения на выносливость «Круговая». Растяжка.	Наблюдение.	
47			2	Практика.	Разминка. Упражнения на выносливость «Круговая». Растяжка.	Наблюдение.	

					<b>Раздел 4. Танцевальная композиция</b>		
48		2	Практика.	Разминка. Движения для танцевального этюда. Основной ход, положения рук.	Наблюдение.		
49		2	Практика.	Разминка. Рисунки танца. Переходы. Танцевальный образ.	Наблюдение.		
50		2	Практика.	Разминка. Танцевальная композиция. Эмоциональное исполнение.	Наблюдение.		
51		2	Практика	Разминка. Танцевальная импровизация. Упражнение «Вдох, выдох с буквой», «шарик в лабиринте».	Наблюдение.		
					<b>Раздел 5. Концертная деятельность</b>		
52		2	Показ.	Участие в концерте « 8 Марта в «Орфее».	Наблюдение. Анализ.		
					<b>Раздел 3. Упражнения аэробики и йоги.</b>		
53		2	Практика	Разминка. Динамика и статика. Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
54		2	Практика.	Разминка. Упражнение «Идущий человек». Растяжка.	Наблюдение.		
55		2	Практика.	Разминка. Упражнение «Боковой маятник». Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
56		2	Практика.	Разминка. Упражнение «Цапля-ласточка». Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
57		2	Практика.	Разминка. Упражнение «Выпад в сторону-Футболист». Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
58		2	Практика.	Разминка. Упражнение «Планка», «жук». Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
59		2	Практика.	Разминка. «Круговая». Отработка танцевальных движений.	Наблюдение.		
					<b>Раздел 5. Концертная деятельность</b>		
60		2	Показ.	Участие в весеннем конкурсе, концерте.	Наблюдение. Анализ.		
					<b>Раздел 2. Элементы балетной гимнастики.</b>		
61		2	Практика.	Партер. Grand Battement Jete 90' (крестом). Упражнение у станка и на середине.	Наблюдение.		

62			2	Практика	Партер. Положение ноги на Sur Le Cou De Pied (спереди, сзади).	Наблюдение.	
63			2	Практика.	Партер. Положение ноги на Sur Le Cou De Pied (спереди, сзади).	Наблюдение.	
64			2	Практика.	Партер. Разминка. Прыжки; "Sison Ferme", Sison сценический".	Наблюдение.	
65			2	Практика.	Партер. Вращение - Tur pike. Вращение по диагонали. Прыжки. "Sison Jete".	Наблюдение.	
66			2	Практика.	Партер. Позы классического танца Eroulement Craise, Efface - на середине.	Наблюдение.	
67			2	Практика.	Комбинации упражнений балетной гимнастики. Растяжка.	Наблюдение.	
					<b>Раздел 4. Танцевальная композиция</b>		
68			2	Практика.	Разминка. Танцевальная импровизация в парах и по группам.	Наблюдение.	
69			2	Практика.	Разминка. Движения для танцевального этюда. Танцевальная импровизация. «Волна-вулкан»	Наблюдение.	
70			2	Практика.	Композиционное построение для показа упражнений балетной гимнастики.	Наблюдение.	
					<b>Раздел 6. Аттестационное занятие.</b>		
71			2	Показ.	Эмоциональное исполнение танцевальной композиции.	Наблюдение, Анализ.	
					<b>Раздел 7. Итоговое занятие.</b>		
72			2	Показ.	Показ упражнений балетной гимнастики.	Экзамен	
<b>итого:</b>			<b>144</b>				

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий необходимо:

- Светлый просторный зал, оборудованный балетным станком отвечающий санитарно-гигиеническим и техническим нормам, обеспечивающий тепло- и энергоснабжением в пределах общего режима здания, хорошо проветриваемый. Кабинет №32
- Звуковое сопровождение ( аудиоаппаратура)
- Форма (тренировочная одежда и балетная обувь);
- Индивидуальный коврик.
- Журнал группы

**Информационное обеспечение:** фото и видео материалы, книги, ссылки на мастер классы (приложение).

**Кадровое обеспечение:** Занятия проводит педагог дополнительного образования со специальным профессиональным образованием.

### **Методические материалы**

Организация образовательного процесса: очно. Занятие предполагает использование определенных образовательных технологий, т.е. системной совокупности приемов и средств обучения и определенный порядок их применения. Важно придерживаться определенных принципов, каждый из которых реализуется в соответствии с задачами и содержанием программы.

Наглядность - помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Используется фото-видеоматериал.

Последовательность - постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к пройденному. От простого к сложному.

Закрепление - прочное овладение материалом помогает свободно и точно выполнять движения.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

- словесный, демонстрационный, практический - организация учебной деятельности;
- стимулирование и мотивация - формирование интереса ребенка;
- активное обучение - формирование творческих способностей ребенка;
- репродуктивный - неоднократное воспроизведение полученных навыков, знаний и умений.

Предложенные методы работы по балетной гимнастике являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

В ходе реализации программы активно используются современные

### **Педагогические технологии:**

**Технология группового обучения** (коллективное планирование, коллективная подготовка и выполнение задания, коллективное подведение итогов).

**Здоровьесберегающая технология** (смена видов деятельности, проведение динамических пауз).

**Технология индивидуализации обучения** (изучение сольных партий);

**Технология игровой деятельности** (сюжетные, интеллектуальные, познавательные игры, творческие конкурсы).

**Информационно-коммуникационные:** использование в обучении специальных технических информационных средств (телевизор, ноутбук), использование педагогом ресурсов сети Интернет для подготовки и проведения занятий.

**Технология разноуровневого обучения** (подбор заданий для обучающихся с разными хореографическими данными и творческими способностями)

Комбинирование различных педагогических технологий, системно используемых в образовательном процессе позволяет достичь прогнозируемого образовательного результата. Доступность средств и их разнообразие позволяет создать хорошую основу для решения многих специальных задач.

### **Дидактические материалы**

Демонстрационный материал (фотографии, аудиозаписи, мультимедийный материал), раздаточный материал (обруч, мяч, скакалка, коврик).

При реализации программы в дистанционном формате используется ряд образовательных технологий, с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающегося и педагога.

### ***Темы для изучения в дистанционном формате:***

«Экскурсия в танцевальную импровизацию» (<https://vk.com/public195739347>),  
«Партерная гимнастика» (<https://vk.com/club193454655>),

«Элементы классического экзерсиса» (<https://vk.com/balletbeautifulart>).

### **Алгоритм учебного занятия**

I. Организационный момент.

- приветствие;
- проверка присутствующих.

II. Основная часть.

- объявление темы занятия;
- разминка.

1. Изучение нового материала.

- теоретическая часть;
- практическая часть.

2. Повторение ранее пройденного материала.

-Отработка правильности исполнения элементов, упражнений.

### III. Подведение итогов занятия.

- опрос, беседа, практический показ;

- домашнее задание.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение обучающимися учебного материала в сети Интернет (в группе «Орфей»);
- выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Internet, предъявляемых педагогу дистанционно.

Способы коммуникации.

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонный мессенджер Viber. социальная сеть В Контакте.

Способы осуществления обратной связи.

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фотоотчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).

## Список литература

### для педагога:

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. Обл. М. В. Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224с., ил.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996. – 256с., ил.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка. Учебно-метод. пособие. – М., 1994; Научный журнал «Дискурс» - 2017. – 91 с.
4. Васильева Е. Д.. Танец: учеб. пособие для театр. вузов / Е. Д. Васильева. - М. : Искусство, 1968. - 247 с.
5. Кокконин Ю., Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку Пер с англ. Борич С.Э. — Минск: Поппури, 2008. — 160 с.: ил.
6. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М.: Terra-спорт, 2001.
7. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика // Спорт, дух. ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 5. - С. 85-93.
8. Мориц В.Э, Тарасов Н. И., Чекрыгина А.И. Методика классического тренажа. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2009. – 382 с.

### для обучающихся

1. Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О. Г. Белошеев; Худ. Обл. М. В. Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224с., ил.
2. Васильева Т.И. Балетная осанка. Учебно-метод. пособие. – М., 1994; Научный журнал «Дискурс» - 2017. – 91 с.
3. Лисицкая, Т.С. Ритм + пластика // Спорт, дух. ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 5. - С. 85-93.



## **для родителей**

1. Монтиньяк М.. Секреты здорового питания детей. - Оникс, 2007. – 284 с.
2. Корчан Я.. Как полюбить детей. Избранные педагогические произведения. Издательство - МОДЭК-М., 1999. – 340 с.
3. Уильям Сирс, Марта Сирс. Воспитание ребенка от рождения до 10 лет. Перевод. Н. Падалко, 2007. Издание на русском языке. Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2008. – 448 с.

## **Интернет ресурсы**

1. Balletbeautifulart [Электронный ресурс]: БАЛЕТ | BALLET BEAUTIFUL ART. – Режим доступа: <https://vk.com/balletbeautifulart>.
2. Choreography [Электронный ресурс]: Хореография. – Режим доступа: <https://vk.com/club193454655>.
3. Public195739347 [Электронный ресурс]: Лето. Солнце. Красота. - Режим доступа: <https://vk.com/public195739347>.
4. Seniorgroup2\_dtt [Электронный ресурс]: Экскурсия в танцы. Старшая группа. – Режим доступа: [https://vk.com/seniorgroup2\\_dtt](https://vk.com/seniorgroup2_dtt).
5. Dancehelp [Электронный ресурс]: Хореографу в помощь. Dancehelp. – Режим доступа: <https://instagram.com/stories/dancehelp.ru>.
6. Нормативные документы, регламентирующие деятельность педагога дополнительного образования: <https://nsportal.ru/user/831841/page/normativnyye-okumentyreglamentiruyushchie-deyatelnost-pedagoga-dopolnitelnogo>

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Рекомендации для педагога:**

Создайте закрытое сообщество/группу по своему направлению работы . В описании укажите название объединения, укажите группу, для которого оно ведётся. Напишите и закрепите объясняющую запись. Расскажите обучающимся про объём и правила дистанционного курса, а также про форму сдачи домашних заданий. Пригласите в сообщество обучающихся. Чтобы никого не упустить, лучше сделайте это через старосту. Публикуйте материалы по порядку: одно занятие — одна запись. Размещайте информацию так же, как давали бы её очно: например, лекцию — в формате видео, статьи или презентации (прикрепите документ). Домашнее задание удобно принимать в формате документа, который можно прокомментировать или обсудить во время видеозвонка (при необходимости). Проводите вебинары. Запустить прямую трансляцию можно с личной страницы или из сообщества — с помощью мобильного телефона, фронтальной камеры ноутбука или с использованием специального оборудования.

Особенности работы через социальную сеть:

1. Легко и быстро можно выложить фото и видео материал для родителей. Они могут наблюдать за прохождением занятий.
2. Размещать материал по теоретической части образовательной программы, презентации.
3. С помощью группы можно размещать интересные ссылки на посещение онлайн спектаклей, концертов и т.д.
4. Размещать задания, мастер-классы с подробным видео, а так же дополнительные материалы, которые родители могут скачать и распечатать.
5. В группе удобно выкладывать ссылки на конкурсы и различную литературу.
6. Регистрация в «ВК» бесплатна, и этот факт привлекателен для обучающихся и их родителей.
7. В сети «ВК» можно создавать беседы, в которых можно в онлайн режиме обсуждать выложенный материал.

Дистанционное обучение через социальную сеть « В контакте» имеет место быть, потому что наши современные дети основное время проводят в сети, так мы становимся ближе.

## Приложение №1

### **Входящий контроль:**

#### *Диагностические задания.*

- Танцевальный марш по кругу на всей стопе, на полупальцах.
- Постановка корпуса – апломб.
- Вытягивание стопы вперед, в сторону.
- Поднимание ноги вперед, в сторону .
- Прыжки на месте, подскоки.
- Индивидуальная беседа.

Этими заданиями проверяем танцевальный шаг, координацию, музыкальный слух, физические данные.

№	ФИО	Физические данные. (количество баллов 0,1,2.)	Координация. (количество баллов 0,1,2.)	Музыкальность. (количество баллов 0,1,2.)	Итого:

0- баллов - недостаточно развиты

1- баллов - развиты

2- баллов - развиты в соответствии с возрастом

**Промежуточная и аттестация:**

В конце года проводится промежуточная аттестация. в форме открытого занятия с практическим показом.

№	ФИО	Развитие физических данных (количество баллов 0,1,2.)	Техника исполнения. (количество баллов 0,1,2.)	Артистичность. (количество баллов 0,1,2.)	Итого:

Оценка по количеству баллов.

0- баллов - недостаточно развиты

1- баллов - развиты

2- баллов - развиты в соответствии с возрастом

**Протокол**

**результатов итоговой аттестации обучающихся**

МБУДО «Центр внешкольной работы» г. Брянска \_\_\_\_\_ учебный год

Объединение \_\_\_\_\_

Дополнительная общеразвивающая программа и срок её реализации \_\_\_\_\_

Количество обучающихся в объединении \_\_\_\_\_

Фамилия ИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_.

Форма проведения аттестации \_\_\_\_\_

Уровень оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Результат аттестации
1		
2		
3		
4		

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ обучающихся.

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень (8-10 баллов) \_ обучающихся,

средний уровень (5-7 баллов)\_ обучающихся,

низкий уровень (менее 5 баллов) \_ обучающихся, \_

Педагог

\_\_\_\_\_ (подпись)

\_\_\_\_\_ (расшифровка)

Члены аттестационной комиссии

/ \_\_\_\_\_

(подпись)

(расшифровка)