

**Муниципальная автономная организация
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ЦДТ «Хибины»
Протокол № 1
от «31»августа 2018 г

СОГЛАСОВАНО
научно-методическим
советом
Протокол № 7
от «16»мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ «Хибины»
Е.В. Караваяева
«03» сентября 2018 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Боди – балет для взрослых»

Возраст обучающихся: с 18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Воронова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2018 г.



Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
1.3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)	9
1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (Приложение 1)	22
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	13
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	15
2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:	20





В 2017-2018 учебном году первый вариант программы.

В 2018-2019 учебном году:

– в декабре 2018 года внесены изменения в разделе 1.1. Пояснительная записка: Приказ 1008 от 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» заменен на Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»



I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография и Боди-балет доступны всем практически в любом возрасте и с любой подготовкой. Все люди, которые не имеют медицинских противопоказаний, могут научиться выполнять несложный экзерсис у станка и в центре зала, правильно и красиво исполнять адажио, другие вариации, многие виды туров (вращений), небольшие прыжки и т.д.

Классическая хореография - это азбука, изучение которой является необходимым условием для прочтения любого танцевального стиля или направления.

Занятия классическим танцем:

- формируют красивую осанку,
- развивают гибкость и пластичность,
- вырабатывают легкую походку, грациозную фигуру и прекрасное настроение

Боди-балет - хорошая альтернатива для тех, кому не рекомендуются усиленные беговые и силовые тренировки. Спортивные врачи советуют заниматься боди-балетом тем, кто перенес серьезные травмы, переломы костей или хочет пощадить свою сердечно-сосудистую систему. А еще занятия боди-балетом очень полезны для дыхательной системы и координации движения.

Боди-балет - это уникальная возможность раскрепоститься на физическом, а, следовательно, и на эмоциональном уровне. Это даст возможность снять стресс и усталость, отключиться от проблем на работе и дома, приобрести здоровое тело, уверенность в себе и отличное настроение.

Направленность (профиль) программы – художественная (Порядок 1008, п.9)

Уровень программы: базовый.

В основе лежит дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Боди -балет для взрослых», автора-составителя Мухояровой Эльмиры Гиладовны.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа направлена на:

– создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

– удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

– формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление;

развитие и поддержку талантливых учащихся.

Актуальность. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года диктует необходимость сохранения богатств и культурных традиций, обеспечивающих гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей. Основными задачами системы дополнительного образования является создание условий для самореализации личности в различных направлениях деятельности, выявление и поддержка талантливых учащихся, создание условий для саморазвития и самовоспитания. Следствием этого является ориентация образовательной политики сохранения единого культурного пространства и инновационного развития системы художественного образования как эффективного механизма сохранения и развития культурного потенциала страны, максимального использования культурного наследия народов Российской Федерации.

Искусство входит в жизнь человека естественно, предоставляя ему средства познания, преобразования, выражения своего отношения к миру, межличностного общения. Танец способствует правильному физическому развитию человека, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально – осознанному восприятию музыки, пониманию музыкальных стилей и жанров, является богатейшим источником эстетических впечатлений человека, формирует его художественное «я». Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Музыкально - ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боди - балет для взрослых», основанная на движениях под музыку, обеспечивает творческое развитие обучающихся, формирует музыкальный слух, двигательные способности, координацию движений, художественную выразительность. Так же в настоящее время растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди -балет для взрослых» заключается в том, что она обеспечивает гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей.

Новизна и отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди - балет для взрослых» заключается в том, что она представляет собой синтез классического экзерсиса на середине зала и у станка с добавлением элементов йоги и пилатеса и подходит для всех возрастных групп в отличие от иных программ. Сохраняя и опираясь на накопленный педагогический опыт, осуществляется поиск новых путей совершенствования и адаптации методики обучения основам хореографического искусства в учреждении дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боди - балет для взрослых» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого обучающегося к миру танца, применение полученных знаний и умений в повседневной жизни. Благодаря систематическим урокам по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Боди-балет для взрослых», обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. В программе основными разделами являются растяжка, экзерсис у станка и партерная гимнастика. Большая часть классических «па» боди-балета переведена на пол, что способствует максимальной проработке всех групп мышц без лишней нагрузки на позвоночник. Боди-балет способствует поддержанию хорошей физической формы, развитию силы и гибкости тела, может служить хорошей подготовкой как к занятиям классическим танцем, так и к другим танцевальным направлениям. Занятия бодибалетом способствуют выработке дыхательной системы и координации движения. Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся. Структура занятий имеет единую форму - групповую. При составлении программы преподаватель опирается на общие основополагающие принципы педагогической деятельности: -построение работы в целом с учетом индивидуальности каждого обучающегося; - безусловный приоритет поощрения успехов учащегося над критикой недостатков его работы путем постоянного поддержания обратной связи

педагога и его воспитанника; -создание обстановки безопасности и доверия. Данная концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах: - систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному, поэтапность);

- учет психофизических и возрастных особенностей; - индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой. Отличительные

Адресат программы. Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Объем программы – 1 год обучения -72 часа.

Формы и методы организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Основная форма организации – урок.

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения)
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных цели и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

Количество человек в группе – 8 чел. Формирование групп зависит от уровня общефизической и спортивной подготовленности обучающихся.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий – Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Соблюдается режим проветривания помещений, санитарное содержание помещений и площадок проведения занятий.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – Подготовка двигательного аппарата обучающихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической сложности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование художественного и музыкального вкуса обучающихся;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;
- воспитание закрепощенности и творчества в движениях.

Развивающие: - развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);

- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;

- развитие правильной осанки, укрепление мышц, дыхательной систем, развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава (растяжка подъема), подколенной области;

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности координации движения, устойчивости, гибкости, выносливости и т.д.);

- развитие коммуникативных умений и навыков.

- коррекция веса;

-растяжение мышц, повышение эластичности связок и сухожилий.

Образовательные: - дать возможность выражения собственного восприятия музыки через танцевальные образы (импровизация);

- расширить музыкальный кругозор и пополнить словарный запас;

- сформировать у обучающихся представление о процессе творческой деятельности и связи музыки, движения, сценического костюма в танце.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных качеств: знаний, умений и навыков. В конце курса обучающийся будет знать: 1. Правила поведения в хореографическом зале, основы техники безопасности. 2. Технику выполнения основных танцевальных элементов балета.

Будет уметь:

1. Чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

2. Выполнять комплекс боди-балета у станка.

3. Выполнять комплекс боди-балета на середине.

4. Обладать музыкальностью, необходимыми для танцора физическими навыками: силой, выносливостью, правильной осанкой, гибкостью и т.д.

5. Развивать комплекс личностных качеств (терпение, настойчивость, ответственность).

1.3.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Экзерсис у станка	36	2	34	Контрольное занятие
2	Экзерсис на середине зала	34	2	32	Контрольное занятие
3.	Итоговые занятия	2	-	2	Открытый урок
	Итого	72 часа	4	68	

1.3.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Экзерсис у станка

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном классе.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Позиции ног: I, II. Demi-plies по I, II позициям.

Тема 2: Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях: - с demi-plies.

Тема 3: Практика: Passe par terre:

- с demi-plies по I позиции,

- с окончанием в demi-plies.

Тема 4: Практика: Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях.

Тема 5: Практика: Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.

Тема 6: Практика: Положение ноги sur le cou de pied:

- «условное» спереди, сзади,

- «обхватное».

Тема 7: Практика: Battements releves lent на 450 и 900 во всех направлениях лицом к станку;

Тема 8: Практика: Grand battements jete из I позиции во всех во всех направлениях лицом к станку;

Тема 9: Практика: Releves по I, II позициям:

- с вытянутых ног,

- с demi plie.

Тема 10: Практика: Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.

Тема 11: Практика: I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).

Тема 12: Практика: Demi plies по I, II позициям.

Тема 13: Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях;
- с demi plie.

Тема 14: Практика: Battements tendus jete во всех направлениях из I позиции.

Тема 15: Практика: Demi rond de jambe par terre;

- rond de jambe par terre (полный круг) .

Тема 16: Практика: Battements releves lent во всех направлениях на 900. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.

Тема 17: Практика: Releves по I, II позициям:

- с вытянутых ног;

- с demi plie.

Тема 18: Теория: Экзерсис у станка

Практика: Постановка корпуса по V позиции ног.

Тема 19: Практика: Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).

Тема 20: Практика: Demi plies по I, II, V позициям.

Тема 21: Практика: Grand plies по I, II позиции.

Тема 22: Практика: Battements tendus из V позиции:

- battements tendus pour le pled в сторону.

Тема 23: Практика: Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях:

- battements tendus jete с pique.

Тема 24: Практика: Battements frappes лицом к станку, носком в пол во всех направлениях.

Тема 25: Практика: Battements frappes боком к станку, носком в пол во всех направлениях.

Тема 26: Практика: Battements fondus носком в пол во всех направлениях: лицом к станку,

- боком к станку, носком в пол.

Тема 27: Практика: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

Тема 28: Практика: Battements releves lent на 900 во всех направлениях лицом к станку;

- боком к станку.

Тема 29: Теория: Понятие Grand battements jete **Практика:** Grand battements jete из I позиции во всех направлениях лицом к станку - боком к станку.

Тема 30: Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.

Экзерсис на середине зала

Тема 31: Практика: Demi plies по I, II, V позициям. Grand plies по I, II позиции. Battements tendus из V позиции - battements tendus pour le pled в сторону. Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique.

Тема 32: Практика: Battements frappes носком в пол во всех направлениях.

Тема 33: Теория: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans. **Практика:** Battements fondus носком в пол во всех направлениях.

Тема 34: Практика: Battements releves lent на 900 во всех направлениях. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях.

Тема 35: Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
Практика: Pas balance. Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов на 2018-2019 учебный год:

Учебных часов – 72 часа

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. Приложение 1.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективности образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Боди-балет для взрослых» необходимы:

- учебное помещение, отвечающее требованиям САНПиН по соблюдению температурного и светового режима, пожарной и электробезопасности;

- зеркальная стена;
- хореографические станки;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- коврики для партерной гимнастики;

- костюмы; - техническое оборудование: ноутбук, музыкальный центр, фортепиано, аудиоматериалы с фонограммами, видеоматериалы с записями выступлений творческого объединения и известных хореографических коллективов

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

ПЕРИОД	КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1 год обучения		
1-ое полугодие	Умение устойчиво двигаться в определенном темпе, переключаться из одного темпа в другой, постепенное ускорение или замедление темпа. Умение ориентироваться в пространстве, в	Контрольный урок

	танцевальной и маршевой музыке. Четкое музыкальное исполнение учебной комбинации или танца сочиненного учителем на основе пройденного материала.	
2-е полугодие	Умение отражать в движениях характер музыки, динамические оттенки (форте, пиано, легато), определять начало и конец музыкальной фразы, музыкального предложения. координация и ритмичность движений. Освоение позиций ног: 1, 2, 3, положений рук: на поясе, за юбку, одна рука на поясе, другая за юбку. Танцевальные шаги: шаг с носка, подскоки, галоп, шаг с подниманием колена вперед. Упражнения на полу: стойка на лопатках, «мостик», «коробочка», «лягушка», «шпагат»- продольный, поперечный. «Колесо»- на двух руках, стойка на руках у стены. Умение правильно исполнять учебные комбинации, построенные на изученном материале.	Открытый урок
2 год обучения		
1-ое полугодие	Техника правильной бытовой походки и танцевальных шагов. Умение отметить движением начало такта, «затакт», дирижерские жесты: 2/4, 3/4, 4/4, дирижерские жесты с шагами, бегом и другими движениями. Определение целой ноты, половинной, четвертной. Классический танец: позиции рук: 1, 2, 3, подготовительное положение. Учебное положение кисти в позициях рук. Упражнения классического танца лицом к станку: demi-plie, battements tendus по 1, 3 позициям ног, перегибы корпуса в сторону, постановка корпуса лицом к станку. Degage по 2 и 4 позициям ног, 1-ое пордебра на середине зала. Знание плана танцевального зала, согласно схеме А. Я. Вагановой. Знание терминов: «работающая нога», «опорная нога». Changement de pied лицом к станку, temp lewe savte по 1 позиции ног лицом к станку	Контрольный урок
2-е полугодие	Классический танец: battements tendus с demi-plie по 1, 3 позиции ног в сторону по мере изучения переходить к изучению	Контрольный урок

	<p>вперед и назад. <i>Vfttements tendus jete</i> по 1 позиции ног во все стороны, <i>relewe</i> по 1,3, 2 позициям ног. Перегиб корпуса назад. <i>Passé par terre</i> по 1 позиции ног. <i>Demi-rond de jambe par terre an de or, an dedan</i>. Пордебра 2-ое, 3-е на середине зала.</p>	
--	--	--

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Урок по классическому танцу должен состоять из подготовительной, основной и заключительной частей и включать соответствующие разделы по мере их освоения (экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, адажио, аллегро, экзерсис на пальцах).

Экзерсис у станка_ исполняется в начале урока и одной из основных его задач является разогрев мышц, суставов, связок. Упражнения изучаются сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, затем — с ускорением темпа.

Новые упражнения изучаются в «чистом виде», затем комбинируются. На начальных этапах обучения экзерсису у станка отводится большая часть времени урока, впоследствии время сокращается за счет ускорения темпов исполнения и соединения движений в комбинации.

Основной задачей экзерсиса на середине зала является овладение устойчивостью. По мере освоения элементов у станка, увеличивается объем материала на середине зала. Вводится *epalement* (и часть движений исполняется в различных положениях *epaulement*).

На более поздних этапах обучения количество упражнений на середине зала сокращается за счет соединения движений в комбинации.

При проведении урока целесообразно выдерживать занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На занятиях важно:

- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенность упражнения, определяющую его сходство или различия с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Формы работы:

- урок;
- практические индивидуальные занятия;

- разучивание танцевальных номеров;
- беседа и рассказ;
- просмотр видеозаписей;
- посещение уроков по классическому танцу в хореографическом училище;

- творческие встречи с танцовщиками;

- проведение отчётов, концертов.

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;

- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);

- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого».

- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.

- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

Формы организации учебного процесса

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. Но возможно использование нетрадиционных форм: лекция – концерт, концерт перед родителями, участие в фестивалях, смотрах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009 http://www.studmed.ru/bazarova-np-klassicheskiy_tanec_931f10120d7.html
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007 https://royallib.com/book/vaganova_agrippina/osnovi_klassicheskogo_tantsa.html
3. Васильева Т.И. «Балетная осанка» Методическое пособие https://урок.рф/library/baletnaya_osankaosnova_horeograficheskogo_vospitan_205040.html
4. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» http://www.studmed.ru/view/kalugina-og-metodika-prepodavaniya-horeograficheskikh-disciplin_aa87bb87f02.html



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**Реализации программы «Боди- балет» на 2018-2019 учебный год**

Дополнительная общеразвивающая программа «Боди - балет для взрослых» рассчитана на 72 академических часа.
По КУГ будет выполнено 72 часа.

Группа первого года обучения

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	10	20.00-20.45	групповая	1	Вводное занятие. Правила поведения в танцевальном классе. Теория: Инструктаж по технике безопасности. Практика: Позиции ног: I, II. Demi-plies по I, II позициям	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		12	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях: - с demi-plies	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		17	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях: - с demi-plies	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос

		19	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Passe par terre: - с demi-plies по I позиции, - с окончанием в demi-plies.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		24	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Passe par terre: - с demi-plies по I позиции, - с окончанием в demi-plies.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		26	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
2	октябрь	1	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus jete из I позиции во всех направлениях.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		3	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		8	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
		10	20.00-	групповая	1	Практика: Положение ноги sur le cou	МАОДО ЦДТ	Наблюдение, опрос

	20.45			de pied: - «условное» спереди, сзади, - «обхватное».	«Хибины»	
15	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Положение ноги sur le cou de pied: - «условное» спереди, сзади, - «обхватное».	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
17	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements relevés lent на 45 ⁰ и 90 ⁰ во всех направлениях лицом к станку;	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
22	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements relevés lent на 45 ⁰ и 90 ⁰ во всех направлениях лицом к станку;	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
24	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Grand battements jete из I позиции во всех во всех направлениях лицом к станку;	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
29	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Grand battements jete из I позиции во всех во всех направлениях лицом к станку;	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос

		31	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Relevés по I, II позициям: - с вытянутых ног, - с demi plié.	МАОДО ЦДТ «Хибины»	Наблюдение, опрос
3	ноябрь	5	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Relevés по I, II позициям: - с вытянутых ног, - с demi plié.		Наблюдение, опрос
		7	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		12	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях: - в сторону, вперед, назад.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		14	20.00-20.45	групповая	1	Практика: I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		19	20.00-20.45	групповая	1	Практика: I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		21	20.00-	групповая	1	Практика: Demi plies по I, II	ЦДТ	Наблюдение, опрос

			20.45			позициям.		
		26	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Demi plies по I, II позициям.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		28	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях; - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
4	декабрь	3	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из I позиции во всех направлениях; - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		5	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus jete во всех направлениях из I позиции.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		10	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus jete во всех направлениях из I позиции.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		12	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Demi rond de jambe par terre; - rond de jambe par terre (полный круг)	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		17	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Demi rond de jambe par terre;	ЦДТ	Наблюдение, опрос

					- rond de jambe par terre (полный круг)			
5	январь	14	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Relevés по I, II позициям: - с вытянутых ног; -с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		16	20.00-20.45	групповая	1	Теория: Экзерсис у станка Практика: Постановка корпуса по V позиции ног.	ЦДТ	Наблюдение, опрос

		21	20.00-20.45	групповая	1	Теория: Экзерсис у станка Практика: Постановка корпуса по V позиции ног.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		23	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		28	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		30	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Demi plies по I, II, V позициям.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
6	февраль	4	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Demi plies по I, II, V позициям.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		6	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Grand plies по I, II позиции.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		11	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Grand plies по I, II позиции.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		13	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из V позиции: - battements tendus pour le pied в	ЦДТ	Наблюдение, опрос

				сторону.				
		18	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements tendus из V позиции: - battements tendus pour le pled в сторону.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		20	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		25	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		27	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements frappes лицом к станку, носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
7	март	4	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements frappes лицом к станку, носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		6	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements frappes боком к станку, носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос

		11	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements frappes боком к станку, носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		13	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements fondus носком в пол во всех направлениях: лицом к станку, - боком к станку, носком в пол.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		18	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements fondus носком в пол во всех направлениях: лицом к станку, - боком к станку, носком в пол.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		20	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		25	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		26	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Battements releves lent на 90° во всех направлениях лицом к станку; - боком к станку.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
8	апрель	1	20.00-	групповая	1	Практика: Battements releves lent на 90° во всех направлениях лицом к	ЦДТ	Наблюдение, опрос

		20.45			станку; - боком к станку.		
3	20.00-20.45	групповая	1	Теория: Понятие Grand battements jete Практика: Grand battements jete из I позиции во всех направлениях лицом к станку - боком к станку.	ЦДТ	Наблюдение, опрос	
8	20.00-20.45	групповая	1	Теория: Понятие Grand battements jete Практика: Grand battements jete из I позиции во всех направлениях лицом к станку - боком к станку.	ЦДТ	Наблюдение, опрос	
10	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос	
15	20.00-20.45	групповая	1	Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос	
17	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика: Demi plies по I, II, V позициям. Grand plies по I, II позиции. Battements tendus из V позиции - battements tendus pour le pied в сторону. Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique.	ЦДТ	Наблюдение, опрос	

		22	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика: Demi plies по I, II, V позициям. Grand plies по I, II позиции. Battements tendus из V позиции - battements tendus pour le pied в сторону. Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях: - battements tendus jete с pique.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		25	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика: Battements frappes носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		29	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика: Battements frappes носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
9	май	6	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Теория: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Практика: Battements fondus носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		13	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Теория: Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Практика: Battements fondus носком в пол во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
		15	20.00-	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика:	ЦДТ	Наблюдение, опрос

	20.45			Battements releves lent на 90 ⁰ во всех направлениях. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях.		
20	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Практика: Battements releves lent на 90 ⁰ во всех направлениях. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
22	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы. Практика: Pas balance. Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
27	20.00-20.45	групповая	1	Экзерсис на середине зала Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы. Практика: Pas balance. Практика: Releves по I, II, V позициям: - с вытянутых ног, - с demi plie.	ЦДТ	Наблюдение, опрос
29	20.00-20.45	групповая	1	Итоговое занятие	ЦДТ	Наблюдение, опрос

