**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Костыгинская средняя общеобразовательная школа»**

Программа согласована Согласовано: Утверждаю на заседании МО Зам. директора по УВР Директор школы протокол №\_\_\_\_ от августа 2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Варапаева У.В./ \_\_\_\_\_\_\_\_Урбан Т.В.

# Рабочая программа

# Кружка «Ритм»

(программа рассчитана для детей 11-17лет)

Срок реализации: 1 год

**С.Костыгин Лог, 2023г.**

**Содержание программы**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

* 1. **Пояснительная записка**
  2. **Цель и задачи программы, планируемые результаты**
  3. **Рабочая программа**
  4. **Содержание программы**

**Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»**

**2.1 Календарный учебный график**

**2.2 Список литературы:**

Приложение 1

**Контрольно-измерительные материалы**

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа ***художественной направленности*** «Хореографическая студия танца «РИТМ» (далее – Программа) разработана с учетом обеспечения эстетического привлечения наибольшего количества детей к художественному образованию.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

* 1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
  2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).
  3. Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816.
  4. Приказом Минтруда России от 05.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  7. [Поряд](https://base.garant.ru/70634148/#block_1000)ком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного [приказом](https://base.garant.ru/70634148/) Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.
  8. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа основывается на принципе вариативности для различных возрастных категорий детей и молодежи, обеспечивает развитие творческих способностей подрастающего поколения, формирует устойчивый интерес к творческой деятельности. Программа представляет собой документ, определяющий особенности содержания, организации, учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

***Актуальность:*** Воспитание в школе является основной задачей оказание помощи в овладении приемами и способами поведения, всестороннего и гармонического развития. Используя различные направления воспитательной работы, необходимо ребят приобщить к творческой, познавательной деятельности.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

***Отличительные особенности:*** В программе использованы особые формы организации образовательного процесса: игра, групповая работа, импровизация. В процессе обучения значимо место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыка, театр, гимнастика, что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Одна из основных целей танцевальной студии танца – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Подросткам бывает очень трудно чувствовать себя свободно, уверенно среди сверстников, спокойно чувствовать себя на сцене. Для обучения и развития им необходима специальным образом организованная обучающая среда. Эта среда должна постепенно изменяться в соответствии с познавательными и личностными потребностями ребенка и, следовательно, ребенок не всегда чувствует себя в ней абсолютно комфортно. Перед руководителем стоит сложная задача: нужно, с одной стороны, создать для подростка развивающую среду, а с другой – помочь ему научиться адекватно вести себя в ней, несмотря на постоянное изменение ситуации.

Настоящая программа ***адресована*** детям в возрасте от 8 до 15 лет. Учащиеся, которым адресована настоящая программа, характеризуются мотивацией творческих достижений, стремлением к самопознанию и самореализации. В танцевальной студии могут заниматься учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья.

В программе предусмотрена возможность обучения детей из многодетных и малообеспеченных семей, живущих в сельской местности и для детей, которые попали в трудную жизненную ситуацию, а также одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по ***индивидуальному образовательному маршруту*** (ИОМ). ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося.

***Срок реализации (освоения):*** 1 учебный год.

***Объем*** программы составляет 34 часа.

***Форма обучения, особенности организации образовательного процесса:*** занятия проходят малой группой в очной форме (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

***Уровень программы:*** ознакомительный (свободной пробы).

## Режим занятий: занятия для учащихся – 1 раз в неделю - 1 академический час группой.

Для учащихся от 11 до 17 лет (в соответствии с Сан Пин) продолжительность занятия 45 минут.

* 1. **Цель и задачи программы, планируемые результаты**

***Цель программы:*** Развитие творческих способностей подростков через включение их в танцевальную деятельность, а так же формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

***Задачи программы:***

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.

2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.

4. Привить любовь к танцевальному искусству.

5. Развивать воображение и фантазию в танце.

6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.

7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене.

8. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).

9. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

***Планируемые результаты:***

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

*У обучающегося будут сформированы:*

**Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

-развитие танцевальных навыков.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные УУД:***

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие  предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

***Познавательные УУД:***

- определять и формулировать цель деятельности  с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

***Коммуникативные УУД:***

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В ходе занятий воспитанники не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

* 1. **Рабочая программа**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Количество часов** | | | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Игра на знакомство. |
| 2 | Азбука танцевального движения. | 6 | 4 | 2 | Контрольные упражнения для проверки логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево». |
| 3 | Ритмическая гимнастика. | 6 | 4 | 2 | Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка». |
| 4 | Танцевальные этюды на эмоциональное выражение. | 4 | 2 | 2 | Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». |
| 5 | Образные игры. | 4 | 4 | - | Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй. |
| 6 | Постановочная деятельность. | 8 | 4 | 4 | Работа над танцевальным репертуаром. |
| 7 | Репетиционная работа. | 4 | 2 | 2 | Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция. |
| 8 | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 | Тестирование |
|  | **Итого** | **34** | **21** | **13** | х |

**1.4 Содержание программы**

**Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 час)**

**Практика.**Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России. Игры «Круг имен», «Снежный ком», «Спроси-расскажи».

**Раздел 2. Азбука танцевального движения (6 часов)**

**Теория.** Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение.

**Практика. Упражнения «**Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

**Раздел 3. Ритмическая гимнастика (6 часов)**

**Теория.**Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

**Практика.** Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

**Раздел 4. Танцевальные этюды на эмоциональное выражение (4 часа)**

**Теория.** Значение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека.

**Практика.**  Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики. Школа-студия стилизованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка».

**Раздел 5. Образные игры (4 часа)**

**Теория.**Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

**Практика.** «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

**Раздел 6. Постановочная деятельность (8 часов)**

**Теория.**Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны.

**Практика**. Работа над танцевальным репертуаром.

**Раздел 7. Репетиционная работа (4 часа)**

**Теория.**Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

**Практика.**Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

**Раздел 8. Промежуточная аттестация (1 час)**

**Практика.**В конце учебного года проводится тестирование по пройденному материалу.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Дата проведения занятия** | **Количество часов** | **Тема занятия** | **Форма занятия** | **Форма текущего контроля / промежуточной аттестации** |
| **1** | **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности** |  | **1** |  |  |  |
|  |  | 14.09.2023 | 1 | Проведение инструктажа по технике безопасности.  Постановка задач на новый учебный год. | Учебное занятие | Игра на знакомство |
| **2** | **Азбука танцевального движения** |  | **6** |  |  |  |
|  |  | 21.09.2023  28.09.2023 | 2 | Элементы классического танца | Учебное занятие |  |
|  |  | 05.10.2023  12.10.2023 | 2 | Элементы народно – сценического танца | Учебное занятие |  |
|  |  | 19.10.2023  26.10.2023 | 2 | Основные движения детских бальных танцев | Учебное занятие | Контрольные упражнения для проверки логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево» |
| **3** | **Ритмическая гимнастика** |  | **6** |  |  |  |
|  |  | 09.11.2023  16.11.2023 | 2 | Ритмика. Портретная гимнастика. | Учебное занятие | Упражнения «Приветствие» |
|  |  | 23.11.2023  30.11.2023 | 2 | Упражнения для развития стоп | Учебное занятие | Упражнение «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке» |
|  |  | 07.12.2023  14.12.2023 | 2 | Упражнения на выворотность | Учебное занятие | Упражнение «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка» |
| **4** | **Танцевальные этюды на эмоциональное выражение** |  | **4** |  |  |  |
|  |  | 21.12.2023  28.12.2023 | 2 | Изучение эмоций через постановку этюда | Учебное занятие | Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. |
|  |  | 18.01.2024  25.01.2024 | 2 | Танец и мимика: от рисунка к образу | Учебное занятие | Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера» |
| **5** | **Образные игры** |  | **4** |  |  |  |
|  |  | 01.02.2024  08.02.2024 | 2 | Сюжетно-ролевые игры | Учебное занятие | Инсценировка песен. Сюжетные композиции. |
|  |  | 15.02.2024  22.02.2024 | 2 | Музыкально-подвижные игры на ориентировку в пространстве и перестроения | Учебное занятие | Придумывание персонажей и сочинение историй |
| **6** | **Постановочная деятельность** |  | **8** |  |  |  |
|  |  | 14.03.2024  21.03.2024 | 2 | Композиция рисунка танца | Учебное занятие | Работа над танцевальным репертуаром |
|  |  | 28.03.2024  04.04.2024 | 2 | Музыка и танец | Учебное занятие | Постановка хореографических номеров |
|  |  | 11.04.2024  18.04.2024 | 2 | Основные выразительные средства | Учебное занятие | Отработка хореографических номеров |
|  |  | 25.04.2024 | 2 | Отработка элементов | Учебное занятие | Отработка хореографических номеров |
| **7** | **Репетиционная работа** |  | **4** |  |  |  |
|  |  | 07.05.2024  14.05.2022 | 2 | Отработка движений, связок | Учебное занятие |  |
|  |  | 16.05.2024  23.05.2024 | 2 | Отработка всего танца | Учебное занятие | Генеральная репетиция |
| **8** | **Итоговая аттестация** | **30.05.2024** | **1** |  |  | **Тестирование** |

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 34 недели |
| Первая четверть | С 01.09.2023 г. по 27.10.2023 г., 7 учебных недель |
| Каникулы | С 28.10.2023 г. по 06.11.2023 г. |
| Вторая четверть | С 07.11.2023 г. по 29.12.2023 г., 8 учебных недель |
| Каникулы | С 30.12.2023 г. по 08.01.2024 г. |
| Третья четверть | С 09.01.2024 г. по 22.03.2024г., 10 учебных недель |
| Каникулы | С 23.03.2024 г. по 31.03.2024 г. |
| Четвертая четверть | С 01.04.2024 г. по 28.05.2024 г., 9 учебных недель |
| Промежуточная аттестация | 28.05.2024 г. |

## Формы промежуточной аттестации: Аттестация проводится в виде тестирования. Цель: оценка качества усвоения материала и выявление трудностей по темам изученного материала.

## Материально-техническое обеспечение: Для успешной реализации Программы необходимы условия – помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин, репетиционная форма, танцевальная обувь, музыкальная аппаратура, коврики.

## Информационное обеспечение: Используются различные интернет ресурсы: официальные сайты в сфере образования, образовательные порталы, образовательные ресурсы по хореографии для педагогов

## Кадровое обеспечение: Реализация Программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующей направленности.

## Методические материалы: К Программе создается календарно-тематический план, описывающий четкое распределение времени на теоретическую и практическую подготовку учащихся. Для реализации поставленных задач создается учебно-методический комплект, содержащий конспекты занятий по каждой теме и разделу, наглядный и дидактический материал для занятий с мультимедийными презентациями. Программно-методическое обеспечение включает в себя: разработки игр, бесед, конкурсов, проектной деятельностью, взаимодействию с семьей, рекомендации СанПин по организации режима занятий.

## Оценочные материалы: В течение всего периода обучения ведется диагностическая карта мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

## 

**2.2 Список литературы:**

1. Буренина, А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. – СПб. Музыкальная палитра, 2004.
2. Гиршон, А. Статья «Танцевальная импровизация в России». – 2015.
3. Сироткина, И.Свободное движение и пластический танец в России.- 2014.

Электронные источники:

1. Базарова Н. П., В. Мей «Азбука классического танца». СПб. 2005г.

<http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%91/bazarova-nadezhda-pavlovna/azbuka-klassicheskogo-tanca>

1. Новерр Ж.Ж. Письма о танце.

<http://dance-composition.ru/publ/zhan_zhorzh_noverr_quotpisma_o_tance_i_baletakhquot/3>

Приложение 1

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Итоговый контроль**

**Теория: Тест**

1. Выбери правильный вариант ответа. Релевэ – это…

а) бросок ноги вверх;

б) приседание;

в) поднимание на полупальцы.

2. Батман тандю в переводе с французского означает…

а) отведение ноги;

б) приведение ноги;

в) отведение и приведение ноги.

3. Из 1 позиции рабочая нога отводится вперёд по принципу батман тандю, затем носок

сильно отводится назад и удерживая пятку в выворотном положение нога рисует круг и

доходит до стороны, рабочая нога закрывается в исходную позицию. Выберите

подходящее под описание упражнение:

а) релевэ;

б) плие;

в) ронд де жан партер.

4. Деми плие в переводе с французского означает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Ронд де жан партер – это…

а) круг ногой по полу;

б) квадрат руками по воздуху;

в) большое приседание.

6. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

а) станок;

б) палка;

в) обруч.

7. Как с французского языка переводится слово demi plie?

а) полуприседание;

б) приседание;

в) полное приседание.

8. Международный день танца?

а) 30 декабря;

б) 29 апреля;

в) 28 мая.

9. Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7;

б) 6;

в) 8

10. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

а) en dehors;

б) en dedans;

в) rond.

11. Что означает en face?

а) спиной к зрителям;

б) лицом к зрителям;

в) боком к зрителям.

12. Первая позиция ног:

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;

б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены

друг к другу, носочки разведены разные стороны;

в) стопы вместе.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс;

б) поклон;

в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу;

б) гимнастика у станка;

в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

а) 2;

б) 4;

в) 3

**Практика:**

Задания на проверку физиологических данных

1. **Выворотность ног.**

Лёжа на спине, подтягиваем стопы к ягодицам, с последующим раскрыванием бедер в стороны. Колени должны свободно прилегать к полу. Этим упражнением проверяется выворотность в бёдрах и голени. Подойти к станку и встать в 1 позицию, держа туловище в вертикальном положении. Все пять пальцев должны лежать на полу. Не должно быть заваливания на большой палец. Определяется выворотность стопы. В идеальном состоянии выворотность присутствует во всех трёх суставах.

2. **Подъём стопы.**

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

**3. Гибкость тела.**

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

**4. «Шаг»**

Высота «шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в

сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки

«шага» ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) «шага» проверяется активный «шаг» (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 900, для девочек – выше 1200 Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

**5. Высота прыжка.**

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с

предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на лёгкость, эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином ballon (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

**6. Координация движений.**

Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. Проверяется, как ученик быстро ориентируется на сценической площадке. Задание: педагог показывает движение, задача учащегося в точности воспроизвести его.

**7 Чувство ритма.**

Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. Так же проверяется, как ученик слышит ритмический рисунок и сможет ли его повторить.

**Задание на проверку исполнительского мастерства.**

Просмотр танцевальной композиции, номера.