

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
Дом детского творчества им. А. Бредова

ПРИНЯТА

Методическим советом

Протокол № 3 от «15» марта 2022г.

Председатель МС


 Морозова А.В.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ДДТ им. А. Бредова

от «21» марта 2022г. № 34

Директор

 Докшанин С.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Дыхание танца»

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Юрченко Н.С.,

педагог дополнительного образования

ДДТ им. А. Бредова

Мурманск
2022

Содержание

СТР.

Пояснительная записка	4
Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы	4
Отличительная особенность программы	5
Цели программы	6
Задачи программы	6
Принципы построения программы	7
Сроки реализации программы	8
Формы и режим занятий	8
Ожидаемые результаты	8
Способы проверки ожидаемых результатов	10
Формы подведения итогов реализации программы	11
Учебно-тематический план	12
Учебно-тематический план. I год обучения	12
Учебно-тематический план. II год обучения	13
Учебно-тематический план. III год обучения	13
Содержание программы. I год обучения	14
Содержание программы. II год обучения	20
Содержание программы. III год обучения	22
Методическое обеспечение программы	29
Формы организации учебно-воспитательного процесса	29
Методы организации учебно-воспитательного процесса	29
Методические рекомендации по реализации программы	30
Психолого-педагогическое сопровождение программы	32
Условия реализации программы	38
Список литературы	39
Список рекомендованной литературы для обучающихся	40
Приложения	41

ВВЕДЕНИЕ

Хореография играет немаловажную роль в эстетическом воспитании и физическом развитии детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, физического, и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены.

Известный отечественный психолог Л. С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной движущей системой играет ключевую роль в развитии воображения и творчества ребёнка.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движущие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпоритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства «локтя партнёра», группового, коллективного действия;

- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Дыхание танца» адресована педагогам дополнительного образования, преподавателям хореографии, руководителям хореографических коллективов. Программа имеет **художественную направленность** и рекомендуется для занятий с детьми 10–15 лет.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. № 09-3242 "О направлении информации" вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ"; Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Мурманска Дома детского творчества им. А. Бредова, образовательной

программы ДДТ им. А. Бредова, локальных нормативных актов МАУДО ДДТ им. А. Бредова.

В соответствии с требованиями п. 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196) программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сфере.

Программа разработана на основе следующих программ:

- «Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Современный танец», автор: Крылова В. А., г. Белгород, 2014г.;
- «Рабочая образовательная программа по хореографии «Современный танец», автор: Мурашова Л. С., 2013 - 2014гг.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Новизна программы обусловлена тем, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, классический, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность программы определяется необходимостью обновления содержания образовательного процесса с учетом психологических и физиологических особенностей детей растущих в условиях

Крайнего севера, внедрением современных образовательных технологий (игровые технологии, проектная деятельность обучающихся, здоровье сберегающие технологии) в практику обучения хореографическому искусству, использования современных эффективных методов контроля и управления образовательным процессом (тестовые методики, структурированное наблюдение, использование карт индивидуального творческого развития детей).

Отличительная особенность программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

Ещё одной отличительной особенностью программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Программа имеет **базовый уровень** сложности и предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических способностей. В группе занимаются дети, успешно закончившие обучение по основной «Вдохновение», а также допускается дополнительный набор обучающихся, обладающих требуемым объемом знаний, умений и навыков по данному предмету по результатам входящего контроля. Дифференцированный учебный материал может предлагаться в разных формах в зависимости от индивидуальных способностей ребенка.

Программой предусмотрен текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный раздел. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в целях выявления степени сформированности практических

умений и навыков у учащихся посредством педагогических тестов и практических заданий.

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основании результатов собеседования и просмотра.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи:

1. Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребёнка.

2. Развитие основ музыкальной культуры, артистизма; эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

3. Развитие элементарных пространственных представлений: ориентация детей в пространстве, в композиционных перестроениях рисунков-фигур.

4. Развитие воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного и ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

5. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

6. Обучение танцевальному этикету, формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Принципы построения программы

1. *Линейность* «от простого – к сложному».

– у обучающихся формируются начальные представления о танцевальном искусстве, как явлении мировой культуры, его видах;

осваиваются, закрепляются и совершенствуются учебные хореографические навыки;

- последовательное освоение учебного материала достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий.

2. Системность.

- все знания систематизируются по блокам: основы классического танца, основы народного танца, современный танец, объединенных общей направленностью;

- программа разработана на основе синтеза ведущих методик обучения хореографии, адаптирована для детей младшего и среднего школьного возраста, обеспечивает поступательное развитие детей;

- изучение танцевального материала осуществляется в системе связи «педагог – ученик», через характеристические, стилевые, жанровые особенности хореографического искусства.

3. Комплексность.

- освоение основ народной танцевальной культуры, основ классического танца и современной хореографии обеспечивают оптимальное развитие обучающихся, позволяет выявить наклонности и развить творческие способности ребенка;

- подача танцевального материала осуществляется через образ, метафору, «предлагаемые обстоятельства», игру, сюжетность и драматургию в комплексе.

4. Доступность.

- при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей младшего и среднего школьного возраста: произвольность, неустойчивость познавательных процессов и одновременно хорошая зрительная память, любознательность;

- последовательное освоение тем и практических заданий обеспечивает поступательное творческое развитие ребенка.

Сроки реализации программы

Программа «Дыхание танца» рассчитана на **3 года обучения** детей в возрасте **10–15 лет**.

I год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа.

II год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа.

III год обучения – 4 часа в неделю – 144 часа.

Формы и режим занятий

Основная форма проведения занятий – групповая.

I год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 10-15 человек в группе.

II год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 10-15 человек в группе.

III год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 10-15 человек в группе.

Форма обучения: очная.

Ожидаемые результаты

После 1-го года обучения дети должны:

- развить более сложную координацию движений в современном танце;
- развить технику исполнения движений в более быстром темпе;
- развить навыки сценического движения и поведения.

Знать:

- как основные, так и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (вращения, повороты, координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

Уметь:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- мыслить композиционно;

- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- передавать характер музыкального произведения.

После 2-го года обучения дети должны:

- развить более сложную координацию движений в классической и народно-сценической хореографии;
- изучить усложненные танцевальные комбинации в ритмических и композиционных рисунках;
- развить навыки сценического движения и поведения.

Знать:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

Уметь:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- уверенно держаться на сценических площадках.

После 3-го года обучения учащиеся должны:

- развить более сложную координацию движений в современной хореографии;
- владеть элементами танцевальных форм в сложных соединениях;
- развить навыки сценического движения и поведения.

Знать:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- более сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического рисунка в танце.

Уметь:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

Способы проверки ожидаемых результатов

I год обучения:

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова, для родителей (законных представителей) обучающихся;
- концертная деятельность в учреждении;
- промежуточная аттестация обучающихся по итогам полугодий.

II год обучения:

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова, педагогов города и для родителей (законных представителей) обучающихся;
- участие в муниципальных и региональных конкурсах и фестивалях хореографического мастерства;
- промежуточная аттестация обучающихся по итогам полугодий.

III год обучения:

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова, педагогов города и области, для родителей (законных представителей) обучающихся;
- участие в муниципальных, региональных конкурсах и фестивалях хореографического мастерства;
- мастер-классы для педагогов города;
- итоговая аттестация учащихся по итогам обучения.

Формы подведения итогов реализации программы

- отчетные концерты;
- промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Выпускники по программе «Дыхание танца» принимают участие в отчетном концерте объединения. При подведении итогов и оценки эффективности реализации образовательной программы анализируются результаты по следующим направлениям:

1. Анализ сохранности контингента и уровня обученности детей.
2. Результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях проектах различного уровня.
3. Анализ динамики усвоения образовательной программы (по результатам промежуточных и итоговой аттестации).

Кадровое обеспечение программы: реализация программы осуществляется педагогическими работниками (педагогами дополнительного образования), имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшими курсы повышения квалификации по профилю программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленной программе направлением, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности обучающихся, направляя их к реализации этих возможностей.

Учебно-тематический план

на 3 года

Наименование разделов и тем		Кол-во часов		
		I год обучения	II год обучения	III год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2
2.	Классический танец	20	12	8
3.	Народно-сценический танец	20	10	8
4.	Танец «Модерн»	18	20	24
5.	«Джаз-танец»	18	20	20
6.	Стилизованная хореография	12	16	20
7.	Партерная пластика и растяжка	20	20	20
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	10	8
9.	Репетиционно–постановочная работа	20	30	30

10.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4
	ИТОГО	144	144	144

Учебно-тематический план.

I год обучения

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Основы классического танца	20	5	15	Наблюдение. опрос, репетиция
3.	Основы народно-сценического танца	20	8	12	Наблюдение. опрос, репетиция
4.	Основы танца «Модерн»	18	8	10	Наблюдение. опрос, репетиция
5.	Основы «Джаз-танца»	18	8	10	Наблюдение. опрос, репетиция, открытое занятие
6.	Стилизованная хореография	12	4	8	Наблюдение. опрос, репетиция, концерт
7.	Партерная пластика и растяжка	20	4	16	Наблюдение, опрос, упражнения
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	6	4	Наблюдение, опрос, упражнения
9.	Репетиционные и постановочные работы	20	–	20	Концерт, конкурс
10.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр
	Итого:	144	47	97	

Учебно-тематический план.

II год обучения

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Основы классического танца	12	4	8	Наблюдение. опрос, репетиция
3.	Основы народно-сценического танца	10	4	6	Наблюдение. опрос, репетиция, открытое занятие
4.	Основы танца «Модерн»	20	10	10	Наблюдение. опрос, репетиция
5.	Основы «Джаз-танца»	20	10	10	Наблюдение. опрос, репетиция
6.	Стилизованная хореография	16	6	10	Наблюдение. опрос, репетиция, концерт
7.	Партерная пластика и растяжка	20	4	16	Наблюдение, опрос, упражнения
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	4	6	Наблюдение, опрос, упражнения
9.	Репетиционные и постановочные работы	30	–	20	Концерт, конкурс
10.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр
	Итого:	144	46	98	

**Учебно-тематический план.
III год обучения**

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Основы классического танца	8	2	6	Наблюдение. опрос, репетиция
3.	Основы народно-сценического танца	8	2	6	Наблюдение. опрос, репетиция
4.	Основы танца «Модерн»	24	12	12	Наблюдение. опрос, репетиция, открытое занятие
5.	Основы «Джаз-танца»	20	8	12	Наблюдение. опрос, репетиция
6.	Стилизованная хореография	20	6	14	Наблюдение. опрос, репетиция, концерт
7.	Партерная пластика и растяжка	20	5	15	Наблюдение, опрос, упражнения
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность	8	2	6	Наблюдение, опрос, упражнения
9.	Репетиционные и постановочные работы	30	6	24	Концерт, конкурс
10.	Итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр, отчетный концерт
Итого:		144	47	97	

Содержание программы I года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Цели и задачи работы объединения. Инструктаж по технике безопасности. Беседы: «Классический танец»; «Народный танец»; «Современная хореография» (о направленности и стилистике танца; общее введение в предмет).	
2.	Основы классического танца – 20 ч.	Изучение новой терминологии классического танца. Правила исполнения упражнений классического экзерсиса.	<p><i>Повторение освоенного и изученного материала.</i></p> <p>Экзерсис у станка.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Demi plie, Grand plie</i> по 1, 2, 5, 6 позициям. – <i>Releve</i> на полупальцах по 6 позиции. – <i>Battement tendu</i> по 5, 6 позициям. – <i>Pour le pied.</i> – <i>Battement tendu jete</i> на 45 градусов. – <i>Rond de jamb par terre.</i> – Положение ноги на <i>cou de pied</i> (сзади, обхватное, условное). – <i>Battement fondu</i> (носком в пол). – <i>Battement frappe</i> (носком в пол). – <i>Grand battement jete</i> из 5, 6 позиций. – Позы классического танца: <ul style="list-style-type: none"> • <i>croise</i> вперед и назад; • <i>effase</i> вперед и назад. – <i>Balance.</i> – <i>Tour chine.</i> – <i>Allegro</i>
3.	Основы народно-сценического танца – 20 ч.	Изучение новой терминологии народного танца. Правила исполнения движений. Техника отработки движений.	<p><i>Повторение освоенного и изученного материала.</i></p> <p>Экзерсис на середине зала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Поклон. – Позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6. – Позиции и открывание рук: 1, 2, 3. – Шаги.

			<p>– Марш.</p> <p>– Бег (на носках).</p> <p>– Подскоки (без руки, с руками).</p> <p>– Галоп (боковой).</p> <p>– Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед).</p> <p>– Дроби:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ключи» (одинарный, двойной); • «трилистник». <p>– Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гармошка»; • «Ковырялочка»; • «Моталочка»; • «Тройной притоп»; • «Маятник».
4.	Основы танца «Модерн» – 18 ч.	<p>Введение в предмет.</p> <p>Терминология танца «Модерн».</p> <p>Движение корпуса.</p> <p>Правила исполнения упражнений современной пластики.</p> <p>Позиции рук. Позиции ног.</p> <p>История развития танца-модерн.</p> <p>Изучение новой терминологии современного танца.</p>	<p>– Разогрев:</p> <ul style="list-style-type: none"> • усложненные комбинации движений головой; • плечи (твист, шейк); • грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); • пелвис (hip lift, shimmi, jelli roll). <p>– Координация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • свинговое раскачивание двух центров; • параллель и оппозиция в движении двух центров; • принцип управления, «импульсные цепочки»; • координация движения рук и ног без передвижения. • Bodi roll («волна» – вперёд, назад, боковая). <p>– Основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа».</p>
5.	Основы «Джаз-танца» – 18 ч.	<p>Понятия об основных направлениях движения и исполнения в «Джаз-танце».</p> <p>Разучивание начальных движений.</p>	<p>Набор основных джазовых позиций и элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jerk Position (джерк позицион) – плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены. • Позиции ног применяются и классического характера, и джазового; в основном параллельные (2-ая). • Auto – позиция наружу. Применяются к позициям рук и

			<p>ног; открытые, выворотные.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>In</i> – позиция внутрь. <p>Применяются к позициям рук и ног; закрытое положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Point</i> (поинт) – вытянутое положение. • <i>Flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop)</i> (флекс [стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке]) – сокращенное положение стопы или руки. <p>Речь идет о движениях нагруженных стоп, <i>heel drop</i> начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (<i>ball stand</i>). Затем опускается на всю стопу (<i>heel drop</i>). Далее перенос тяжести тела на пятку (<i>heel stand</i>). В основном речь идет о вариантах следования <i>Point</i> и <i>Flex</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Head tiff, Head trust, Head accent</i> (толчки, броски и акценты головой) – все движения головы могут исполняться медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. Связка наклонов, подъемов, поворотов, например, голова опускается вниз, поворачивается вправо, наклоняется назад, поворачивается влево и возвращается в положение прямо.
6.	Стилизованная хореография – 12 ч.	<p>Правила исполнения движений.</p> <p>Техника отработки движений.</p> <p>Правила исполнения упражнений современной пластики.</p>	<p><i>Шаги.</i></p> <p><i>Марш.</i></p> <p><i>Бег</i> (на носках, на полной стопе).</p> <p><i>Подскоки</i> (без руки, с руками).</p> <p><i>Галоп</i> (боковой, круговой).</p> <p><i>Соскоки</i> (по 6 позиции с продвижением вперед).</p> <p><i>Основные движения в современном стиле:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гармошка»; • «Ковырялочка»; • «Моталочка»; • «Тройной притоп»; • «Маятник».

			Работа в парах.
7.	Партерная пластика и растяжка – 20 ч.	Упражнения на силу и выносливость мышц тела. Стрейчинг (растяжка). Техники « Contraction » и « Release ».	<p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Contraction и release.</p> <p>Уровни. Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли.</p> <p>Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p> <p>Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>шпагаты</i> (поперечный и продольный); <ul style="list-style-type: none"> • "мост"; • стойка на руках; • стойка на лопатках ("березка"); • колесо.
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность – 10 ч.	Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. Содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера. Эмоции в танце.	<p>Раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой.</p> <p>Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов.</p>
9.	Репетиционные и постановочные работы – 20 ч.	<p>Драматургия танца: тема, идея, задачи.</p> <p>Сюжетные линии танца.</p> <p>Этапы создания хореографического номера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – замысел – поиск музыки, литературного, изобразительного материала – либретто – определение темы, идеи – определение жанра, стиля 	<p>Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.</p> <p>Выбор танцевальной постановки, обсуждение, репетиционная работа.</p> <p>Построение и особенности рисунков танца.</p> <p>Владение пространством.</p> <p>Основы сценического грима и сценического костюма.</p> <p>Отработка танцевального</p>

		– построение драматургии – работа над рисунком танца и мизансценами – хореографическая лексика – сочинение композиции танца.	материала. Исполнительность. Выразительность в танце.
10.	Промежуточная аттестация – 4 ч.	Проведение промежуточной аттестации учащихся. Тестирование на знание теоретического материала.	Участие ансамбля в концертных программах и мероприятиях дома творчества. Отчётный концерт. Открытые итоговые занятия для родителей и преподавателей.

Содержание программы II года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Беседы: «Современный танец»; «Стилизованная хореография» (о направленности и стилистике танца; общее введение в предмет).	
2.	Основы классического танца – 12 ч.	Правила исполнения упражнений классического экзерсиса. Техника отработки движений.	<i>Повторение освоенного и изученного материала.</i> Экзерсис у станка и на середине зала. – <i>Demi plie, Grand plie.</i> – <i>Battement tendu.</i> – <i>Battement tendu jet.</i> – <i>Rond de jamb par terre.</i> – <i>Battement fondu.</i> – <i>Battement frappe</i> (на 25 градусов). – <i>Grand battement gete.</i> – <i>Balance.</i> – <i>Tour chine.</i> – <i>Tour pique.</i> – <i>Allegro.</i> – <i>Tour Fouettes.</i>
3.	Основы народно-сценического танца – 10 ч.	Правила исполнения упражнений народного экзерсиса. Техника отработки движений.	<i>Повторение элементов русского народного танца.</i> Экзерсис у станка и на середине зала. – <i>Плие.</i> – Характерные батман тандю. – Упражнения на выстукивания. – Вращательные движения.

			<p>– <i>Круговращения ног.</i> – <i>Большие батманы.</i> <i>Экзерсис на середине зала.</i> – <i>Припадания.</i> – <i>Молоточки.</i> – <i>Ковырялочки и моталочки.</i> – <i>Вращения.</i> – <i>Дроби.</i> – <i>Дроби по кругу.</i> – <i>Веревочки.</i> – <i>Упражнения у станка.</i></p>
4.	Основы танца «Модерн» – 20 ч.	Понятия: <i>полицентризм, мультипликация, импульс и управление.</i> Правила выполнения новых упражнений.	<p><i>Экзерсис на середине зала.</i> – Разогрев: • позиции ног (невыворотные); • позиции рук; • <i>demi</i> и <i>grand plié</i>; • <i>battement tendu</i>; • <i>battement tendu jete</i>. – <i>Изоляция:</i> • Голова (наклоны, повороты, круги, полукруги, <i>sundari</i>. Движения исполняются вперед – назад и из стороны в сторону, по диагонали и крестом); • Плечи (прямые направления, крест, квадрат, полукруги, круги); • Грудная клетка (движения из стороны в сторону и вперед – назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты); • Таз (крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка»); • Руки (движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью); Ноги (переводы стоп из параллельного в выворотное и невыворотное положения. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. • <i>Ротация</i> бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой).</p>

5.	Основы «Джаз-танца» – 20 ч.	<p>Понятия об основных направлениях движения и исполнения в «<i>Джаз-танце</i>».</p> <p>Терминология «Джаз-танца».</p> <p>Положения корпуса, позиции рук и ног.</p>	<p>Набор основных джазовых шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jazz oak (джаз уок) – общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях. • Kick step (кик стэп) – шаг с ударом; • Step boll chinch (степ болл ченч) – шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца; • Hop (хоп) – шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях; Lip (лиип) – прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях. <p>Набор основных джазовых шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jazz oak (джаз уок) – общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях. • Kick step (кик стэп) – шаг с ударом; • Step boll chinch (степ болл ченч) – шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца; • Hop (хоп) – шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях; • Lip (лиип) – прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях.
6.	Стилизованная хореография – 16 ч.	<p>Понятие «<i>Стилизации</i>».</p> <p>Основные правила выполнения стилизованной хореографии:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности народных движений; – характерные положения рук и ног. <p>Терминология народного танца.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отработка движений русского народного танца под счёт и под музыку. • Соединение движений в связки под счёт и под музыку. Упражнения на середине. <ul style="list-style-type: none"> – Положение рук, положение ног. – Положение рук в групповых танцах в фигурах: <i>звездочка, круг, карусель, цепочка.</i> – Поклоны – на месте, с движением вперед и назад. <p>– Ходы:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • простой шаг с продвижением вперед и назад; • переменный шаг с продвижением вперед и назад. <p>– Притоп – удар всей стопой.</p> <p>– Дробь (дробная дорожка).</p> <p>– «Гармошка» – одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.</p> <p>– Припадание – на месте, с продвижением в сторону, с поворотом.</p> <p>– «Молоточки» – удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.</p>
7.	Партерная пластика и растяжка – 20 ч.	<p>Понятие пластики. Правила выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Упражнения на силу и выносливость мышц тела.</p> <p>Стрейчинг (растяжка).</p> <p>Знакомство с понятиями техник «Contraction» и «Release».</p>	<p>Заимствование приемов из пластической гимнастики.</p> <p>Использование силовых упражнений для укрепления и развития гибкости стоп, спины, ног, вытягивания коленей.</p> <p>Комплексы курса пластики.</p> <p>Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на элемент «Шпагат» (подготовка к выполнению шпагатной техники).</p> <p>Contraction и release.</p> <p>Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног.</p> <p>Contraction – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела.</p> <p>Противоположное понятие – release, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.</p> <p>Contraction и release тесно связаны с дыханием.</p> <p>Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе.</p> <p>Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим</p>

			<p>движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И – важная особенность – во время «<i>contraction</i>» происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время «<i>release</i>» или какого-либо движения.</p> <p><i>Contraction</i> и <i>release</i> – это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами.</p>
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность – 10 ч.	<p>Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа.</p> <p>Образы и характер исполнения танцевального номера Эмоции в танце.</p>	<p>Работа над образной и эмоциональной выразительностью танцевального характера.</p> <p>Умение передать музыкальную выразительность.</p>
9.	Репетиционные и постановочные работы – 30 ч.	<p>Понятия рисунков танца.</p> <p>Основы сценического грима и сценического костюма.</p>	<p>Построение и особенности рисунков танца.</p> <p>Работа с пространством.</p> <p>Оттачивание и проработка танцевального материала.</p> <p>Исполнительность.</p> <p>Выразительность в танце.</p>
10.	Промежуточная аттестация – 4 ч.	Тестирование и устный опрос.	<p>Участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах.</p> <p>Отчётный концерт.</p> <p>Отчётные и открытые занятия для родителей и преподавателей.</p>

Содержание программы III года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Цели и задачи на год, содержание и формы работы.	
2.	Основы классического танца – 8 ч.	Техническое исполнение движений и элементов классического танца.	<p><i>Повторение освоенного и изученного материала.</i></p> <p><i>Экзерсис у станка и на середине зала.</i></p>

3.	Основы народно-сценического танца – 8 ч.	Техническое исполнение движений и элементов народного танца	<p>Экзерсис на середине зала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Простой поклон. – Хороводный шаг на всей стопе, на полупальцах, с продвижением, в рисунке. – Использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. – Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.
4.	Основы танца «Модерн» – 24 ч.	<p>Изучение новой терминологии танца «Модерн».</p> <p>Движение корпуса.</p> <p>Техника отработки движений.</p> <p>Усложнение пластических движений и элементов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Body roll (боди ролл) – волнообразное движение всем телом. Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop. • Drop (дроп) – падение расслабленного торса вперёд или в сторону. • Roll down (ролл даун) – спиральный наклон вниз вперёд, начиная от головы. • Roll up (ролл ап) – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию. • Swing (свинг) – раскачивание тела и его частей. • Twist (твист, изгиб) – любое движение, связанное с изменением направления движения. Например, одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки. • Low Back (лоу бэк) – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе. • Jack Knife (джек наиф) – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2 параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

			<ul style="list-style-type: none"> • Flat beck (флэт бэк) – плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Table top. Применяется в тренаже и в комбинациях. • Table top (тейбл топ, синоним Flat beck) – обычно обозначает наклоны торса вперед. Применяется в тренаже и в комбинациях. • Arhc (арч, «арка») – положение торса с руками на 3-ю позицию (классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч» сопоставляется с «аркой» в руках. • Sundari (зундару) – перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца. Голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются.
5.	Основы «Джаз-танца» – 20 ч.	<p>Изучение новой терминологии «Джаз-танца».</p> <p>Движение корпуса. Техника отработки движений.</p> <p>Разучивание основных шагов и прыжков в характере «Джаз-танца».</p>	<p>Упражнения в партнере:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проработка положений ног – flex, point. 2. Изолированная работа мышц в положении лежа и сидя. 3. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. 4. Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя. 5. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. 6. Contraction, release на четвереньках. 7. Body roll в положении croisee сидя. 8. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук. 9. Подъем ног на 90 градусов из

			<p>положения, лежа (стопы – <i>point</i>).</p> <p>10. <i>Grand battement</i> вперед, из положения, лежа на спине, <i>grand battement</i> в сторону из положения, лёжа на боку и <i>grand battement</i> в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках.</p> <p>Упражнения у станка:</p> <p>1. <i>Demi</i> и <i>grand plie</i> с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.</p> <p>2. <i>Demi</i> и <i>grand plie</i> в сочетании с <i>releve</i>.</p> <p>3. <i>Battements tendus</i> с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.</p> <p>4. <i>Battements tendus</i> с использованием <i>brash</i>.</p> <p>5. <i>Battements tendus</i> с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.</p> <p>6. <i>Battements tendus jetes</i> с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.</p> <p>7. <i>Battements tendus jetes</i> с использованием <i>brash</i>.</p> <p>8. <i>Battements tendus jetes</i> с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.</p> <p>9. <i>Rond de jambe par terre</i> с подъемом ноги на 90°.</p> <p>10. <i>Grands battements jetes</i> с подъем пятки опорной ноги во время броска.</p>
6.	Стилизованная хореография – 20 ч.	<p>Изучение новой терминологии народного танца.</p> <p>Позиции ног. Позиции рук.</p> <p>Правила исполнения движений.</p> <p>Дробные движения танца.</p> <p>Техника отработки движений. Настроение и характер исполнения движений (задорный,</p>	<p>– Адажио:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>battement developpe</i>; • <i>battement releve lent</i>; • <i>grand battement</i>. <p>– Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tap step</i>; • <i>camel walk</i>; • <i>sugar leg</i>. <p>– Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>corkscrew</i> (повороты аналогичные <i>soutenu en</i>

		<p>озорной дух соревнований и т. д.).</p>	<p><i>turnant</i>);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tour chaine</i>; • повороты на одной ноге; • повороты по кругу вокруг воображаемой оси. <p>– <i>Комбинации</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «разминка»; • «полуприседание»; • «четвертные повороты»; • «икс»; • «пружина»; • «скольжение»; <p>«Буратино».</p> <p><i>Повторение освоенного и изученного материала.</i></p> <p><i>Экзерсис на середине зала.</i></p> <p>– Поклон.</p> <p>– <i>Позиции ног</i>: 1, 2, 3, 5, 6.</p> <p>– <i>Позиции и открывание рук</i>: 1, 2, 3.</p> <p>– <i>Шаги</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с носка; • шаг на носках и пятках; • шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); • шаг на пятках (высоко поднимая колени); • шаг на пятках под себя; • шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); • «топающий шаг» (с продвижением вперед); • шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; • шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; • переменный шаг; • переменный шаг с уколом; • шаг длинный и два коротких. <p>– Марш.</p> <p>– Бег (на носках).</p> <p>– Подскоки (без руки, с руками).</p> <p>– Галоп (боковой).</p> <p>– Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед).</p> <p>– <i>Подготовка к дроби</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • удар всей стопой без
--	--	---	--

			<p>подскока;</p> <ul style="list-style-type: none"> • удар сначала пяткой, затем всей стопой. <p>– Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гармошка»; • «Ковырялочка»; • «Моталочка»; • «Тройной притоп»; «Маятник».
7.	Партерная пластика и растяжка – 20 ч.	<p>Упражнения на силу и выносливость мышц тела. Стрейчинг (растяжка). Техники «<i>Contraction</i>» и «<i>Release</i>».</p> <p>Изучение и исполнение движения «<i>Планка</i>».</p>	<p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Продолжение использование техник «<i>Contraction</i>» и «<i>Release</i>».</p> <p>Уровни. Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли.</p> <p>Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p>
8.	Актёрское мастерство и образная выразительность – 8 ч.	<p>Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа. Содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера. Эмоции в танце.</p>	<p>Раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой.</p> <p>Работа с импровизационным материалом.</p>
9.	Репетиционные и постановочные работы – 30 ч.	<p>Драматургия танца: тема, идея, задачи. Сюжетные линии танца. Музыкальный материал.</p>	<p>Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.</p> <p>Отработка танцевального материала.</p> <p>Исполнительность. Выразительность в танце. Постановка небольших танцевальных комбинаций и этюдов обучающимися.</p>
10.	Итоговая аттестация – 4 ч.	<p>Тестирование и устный опрос.</p>	<p>Участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах.</p> <p>Отчётный концерт.</p> <p>Отчётные и открытые занятия</p>

			для родителей и преподавателей.
--	--	--	---------------------------------

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебно-воспитательного процесса

1) Теория хореографии:

- а). беседы;
- б). устный и письменный опросы по полугодиям.

2) Хореографические навыки (формирование, развитие, совершенствование):

- а). комбинации, упражнения;
- б). конкурсная направленность;
- в). концертная деятельность.

3) Разучивание репертуара:

- а). элементы танцев;
- б). репетиционная деятельность.

4) Сценическое движение и поведение.

- а). тренинги;
- б). беседы и лектории о поведении и организации сценического пространства и поведения;
- в). концертная деятельность.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные (беседы, рассказы, анализ, обсуждение, прием словесной репрезентации образа хореографического движения).

Наглядные (образный показ педагога, подражание образам окружающей действительности, прием тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой прием, демонстрация эмоционально-мимических навыков, демонстрация конкурсных выступлений и видеоматериала).

Практические (соревновательность и переплясность, использование ассоциаций-образов, комплексный прием обучения, выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений), сравнение и контрастное чередование движений и упражнений, прием пространственной

ориентации, хореографическая импровизация, прием художественного перевоплощения).

Психолого-педагогические методы (прием педагогического наблюдения, прием проблемного обучения и воспитания, прием дифференцированного подхода, прием контрастного чередования психофизических нагрузок и релаксации, педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений).

Дидактические материалы

1. Иллюстрации с изображением национальных костюмов.
2. Схемы-таблицы «Позиции ног», «Позиции рук».
3. «Словарь» терминологии классического, народного и современного танца.
4. Тематические папки по истории танца:
 - «Актерское мастерство в хореографии».
 - «Музыка и танец».
4. Видеоматериалы с записями других хореографических коллективов как наглядный пример исполнительного мастерства.
5. Фотоматериалы с выступлений.

Методические рекомендации по реализации программы

На *1-ом году обучения* изучаются основные формы танцевальных движений. Идет постепенное нарастание мышечной массы и общей физической нагрузки, координационной сложности движений. Задачей 1-ого года обучения является развитие физических данных: выворотности ног, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка, развитие элементарной координации и музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальным ритмом. В конце года, по итогам освоения материала, проводится промежуточная аттестация обучающихся, в которую включаются практические занятия (открытый урок) и тестирование по теоретическому материалу. Также в конце года проходит отчётный концерт, где обучающиеся представляют концертные номера.

На *2-ом году обучения* усложняются упражнения на развитие гибкости, эластичности и растяжки мышц и связок. Выполняется большее количество повторений. Осваиваются основные элементы экзерсиса на середине зала, прыжки, повороты и наклоны корпуса и головы и учебно-танцевальные элементы. Движения исполняются сначала в несложных комбинациях с постепенным ускорением темпа. По мере усвоения материала танцевальные комбинации усложняются, исполняются в быстром темпе. Продолжается изучение элементов народного танца и современной хореографии, более сложные упражнения партерной пластики направлены на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата обучающихся.

На *3-м году обучения* для развития координации и танцевальности используются комбинированные задания, в которые вводятся движения и более сложные ритмические танцевальные связки. Составляются учебно-танцевальные комбинации, которые развивают выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Общий темп урока ускоряется. Используется импровизация на свободную тему в различных стилях танца (народный, современный).

Чтобы удержать детей в коллективе репертуар должен быть разнообразным и соответствовать современным ритмам жизни. Так же очень важна досуговая деятельность коллектива, чтобы дети не только вместе занимались одним делом, но и дружили, общались между собой. Многие дети имеют ряд комплексов, и как раз занятия в хореографическом коллективе помогают избавиться от них. Родители активно включаются в процесс развития мотивации к занятиям хореографией. Благодаря занятиям в ансамбле формируется устойчивая эмоциональная среда, которая помогает учащимся адекватно адаптироваться в социальной сфере.

Развитие сенсорной и музыкальной памяти, слуха, чувства ритма, координации движений в огромной мере способствует общему развитию, укреплению здоровья, становлению полноценной творческой личности. При формировании коллектива выявляются дети примерно одного возраста с

достаточно выраженными хореографическими данными, музыкальным слухом, музыкальной памятью, чувством ритма и большим желанием заниматься танцем.

По итогам освоения программы обучающимися проводится итоговая аттестация, где включена проверка и практических навыков, и знания теоретического материала. В конце года также проводится отчётный концерт.

Психолого-педагогическое сопровождение программы

На Кольском Севере существует такая проблема как недостаток кислорода в воздухе. Благодаря активным занятиям в танцевальном коллективе у обучающихся возрастает жизненная емкость легких, увеличивается окружность и подвижность грудной клетки. Легкие лучше расправляются, кровоток во всех отделах становится равномерным. Хорошая вентиляция легких необходима для того, чтобы человек получал достаточно кислорода, иначе не избежать снижения работоспособности, предрасположенности к заболеваниям.

Занятия танцами развивают все виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. Специально подобранные задания, упражнения, танцевальные композиции заставляют детей думать, размышлять, анализировать, делать выводы.

Подростковый возраст требует особого подхода к организации занятий хореографией. Бурный рост, созревание организма, происходящие психологические изменения – всё это отражается на функциональных состояниях подростка. 10–11 лет – период повышенной активности, значительного роста энергии. Но это период и повышенной утомляемости, некоторого снижения работоспособности. Часто за двигательным беспокойством, повышенной возбудимостью подростков скрывается именно быстрое и резкое утомление, которое сам ребенок в силу недостаточной зрелости ещё не может не только проконтролировать, но и понять. Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменения пропорции тела – приводят к временным

нарушениям координации крупных и мелких движений. Подростки становятся неловкими, суетливыми, делают много лишних движений. Следует помнить, что в этом возрасте дети очень переживают собственную неуклюжесть, повышено чувствительны как к насмешкам по этому поводу, так и к оказываемой помощи. Для них необходимы специальные игровые занятия по развитию моторики, координации движений, так как в игре легче снять психоэмоциональное напряжение детей и их личностные переживания по поводу собственной неуклюжести.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость. Придирчивое отношение к окружающим сочетается с острым недовольством собой. Их поведение нередко характеризуется демонстративностью, частой сменой настроения. В тоже время у подростков формируются очень важные поведенческие реакции, на которые педагогу следует обратить внимание. К ним, например, относятся: реакция группирования со сверстниками, реакция увлечения (хобби). Подросткам свойственно инстинктивное тяготение к сплочению, к группированию, где вырабатываются и апробируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться коллективной дисциплине, умение завоевывать авторитет и занять желаемый статус. В группе сверстников более эффективно отрабатывается самооценка подростка. Именно в этом возрасте развиваются умения коллективного ансамблевого взаимодействия, чувство «локтя партнера», формируются личностные качества сила, выносливость, ловкость.

Занятия хореографией отлично подходят для самоутверждения подростка. На этом этапе взросления ребенка отмечается прогрессивный характер развития внимания, мышления, фантазии, воображения, обеспечивается рост всех их сторон: объема, устойчивости, избирательности, переключения. Именно в этом возрасте у подростков, занимающихся

хореографией, формируются выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, закладываются основы здорового образа жизни. Главная новая черта, появляющаяся в психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста, – это более высокий уровень самосознания, потребность осознать себя как личность. Л. С. Выготский считает, что формирование самосознания составляет главный итог переходного возраста.

Занятия хореографией являются многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка и создают огромные возможности для полноценного духовного, эстетического и физического развития и становления личности обучающихся.

Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. У человека в истории развития общества точки полового и социального развития совпадали, и это отмечалось обрядом инициации, тогда как органическое созревание наступало еще через несколько лет. У современного ребенка все линии развития разошлись. Теперь мы наблюдаем сначала половое созревание, затем органическое и спустя некоторое время – социальное. Это расхождение и обусловило возникновение подросткового возраста, который охватывает возраст от 10-11 до 15 лет.

Многосторонний анализ подросткового возраста в европейской и американской психологии развития, несмотря на неадекватную, в основном биологизаторскую трактовку этого периода жизни, составляет необходимый фон для раскрытия и понимания новых тенденций в изучении отрочества, которые отмечаются в культурно-исторической концепции Л. С. Выготского и его школы.

Л. С. Выготский подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте, называя ее «ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». Он писал, что все психологические

функции человека на каждой ступени развития, в том числе и в подростковом возрасте, действуют не бессистемно, не автоматически и не случайно, а в определенной системе, направляемые конкретными, отложившимися в личности стремлениями, влечениями и интересами. В подростковом возрасте, подчеркивал Л. С. Выготский, имеет место период разрушения и отмирания старых интересов, и период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы.

Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму).

Л. С. Выготский особое внимание обращал на развитие мышления в подростковом возрасте. Главное в развитии мышления – овладение подростком процессом образования понятий, который ведет к высшей форме интеллектуальной деятельности, новым способам поведения. По словам Л. С. Выготского, функция образования понятий лежит в основе всех интеллектуальных изменений в этом возрасте.

Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослым. Здесь складывается новая социальная ситуация развития. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, – это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь

осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Если подросток в школе не может найти системы удовлетворяющего его общения, он часто «уходит» из школы, разумеется, чаще психологически, хотя не так уж редко и буквально.

Образовательная (учебная) деятельность. Дети общаются, их отношения строятся на кодексе товарищества, полного доверия и стремления к абсолютному взаимопониманию. В этот период учебная деятельность для подростка отступает на задний план. Центр жизни переносится из учебной деятельности, хотя она и остается преобладающей, в деятельность общения. Главное происходит на переменках. Туда выплескивается все самое сокровенное, сверхсрочное, неотложное. Интересно складывается система отношений с учителем: то место, которое ребенок занимает внутри коллектива, становится даже важнее оценки учителя. В общении осуществляется отношение к человеку именно как к человеку. Как раз здесь происходит усвоение моральных норм, осваивается система моральных ценностей. Здесь идет мыслимое и воображаемое проигрывание всех самых сложных сторон будущей жизни. Эта возможность совместно – в мысли, в мечте – проработать, проиграть свои стремления, свои радости имеет важное значение для развития внутренней жизни. И это единственная деятельность, в которой будущая жизнь может быть мысленно «продействована».

В переходный период происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются *мотивации*. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, наличием определенной системы соподчиненных различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Что касается механизма действия мотивов, то они теперь действуют не непосредственно, а возникают на основе сознательно поставленной цели и

сознательно принятого намерения. Именно в мотивационной сфере, как считала Л. И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста.

С мотивационной сферой тесно связано нравственное развитие школьника, которое существенным образом изменяется именно в переходном возрасте. Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Но усвоение этого образца не всегда проходит гладко. Совершая различные поступки, подросток больше поглощен частным содержанием своих действий. Процессы эти весьма глубинные, поэтому часто изменения, происходящие в области нравственности, остаются не замеченными ни родителями, ни учителями. Но именно в этот период существует возможность оказать нужное педагогическое влияние, потому что вследствие недостаточной обобщенности нравственного опыта нравственные убеждения ребенка находятся еще в неустойчивом состоянии.

Таким образом, описанные возрастные особенности личности учащихся среднего этапа обучения являются основным фактором, который должен быть принят во внимание педагога. Учитывая основные психологические новообразования среднего школьного возраста, педагог обязан также учитывать особенности проведения уроков на данном этапе и строить учебный процесс согласно формуле успешного обучения: преподавание хореографического искусства должно строиться на понимании сущности обучения предмету как процессу взаимодействия учителя и учащихся, вовлекающему в себя стремление к соучастию, сопереживанию, совместную увлеченность коммуникационно-познавательной деятельностью. Такие условия способствуют личностно-ориентированной направленности обучения и помогают обучающемуся стать активным участником учебного процесса.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- танцевальный зал, соответствующий требованиям СанПиН;
- зеркальная стенка;
- наличие «станка» (хореографическая палка);
- фортепьяно;
- аудиоаппаратура: диски и кассеты;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки);
- сценические костюмы.

Список литературы

1. Борисова, Т. Л. Особенности работы с хореографическими ансамблями / Т. Л. Борисова // Искусство в школе. – 2015. – №1. – С. 21-22: ил.
2. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона: Сб. статей. – Барнаул: Изд-во: АлГАКИ, 2006. – С. 121.
3. Бухвостова, Л. В. Композиция и постановка танца [Текст] / Л. В. Бухвостова, С. А. Щекотихина. – Орел, 2003. – 215 с.
4. Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец: учеб. пособие / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. – 2-е изд. стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2014. – 207 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
5. Есаулов, И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера / И. Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удмурского университета, 2000. – С. 320.
6. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца: заметки хореографа: учеб. пособие / Д. Зайфферт; [пер. с нем. В. Штакенберга]. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2015. – 127 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
7. Медведь, Э. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования [Текст] / Э. Медведь. – Москва, 2002. – 268 с.
8. Митрохина, Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии [Текст] / Л. В. Митрохина. – Орел, 2003. – 274 с.
9. Нилов, В. Н. Хореография: Программа и методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств [Текст] / В. Н. Нилов. – М.: МОУМЦ, 2001. – 215 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: МГУКИ, 2003.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

12. Пузакова, И. П. Начальный этап обучения хореографии / И. В. Пузакова // Искусство в школе. – 2015. – № 1. – С. 19-21: ил.

13. Рогова, С. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией / С. А. Рогова, Н. А. Аносова // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – № 9. – С. 53-55.

14. Ткаченко, Т. Работа с танцевальными коллективами [Текст] / Т. Ткаченко. – Москва, 2005. – 194 с.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.

2. Давлекамова, С. Спящая красавица [Текст] / С. Давлекамова, П. Чайковский. М.: Муз. изд-во П. Юргинсон, 2008. – 112 с.

3. Иванникова, О. В. Народные танцы [Текст]: учебное пособие / О. В. Иванникова. – М., 2007. – 176 с.

4. Меднис, Н. В. Введение в классический танец [Текст] / Н. В. Меднис, С. Г.Ткаченко. – М.: Планета музыки, Лань, 2011. – 64 с.

5. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец, методика преподавания [Текст] / В. Ю. Никитин. - М.: ВЦХТ («Я захожу в мир искусств»), 2002. – 160 с.

**Материалы к аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Дыхание танца»**

**I год обучения
I полугодие**

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

ЗНАНИЯ:

- как основные, так и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (вращения, повороты, координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

УМЕНИЯ:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- мыслить композиционно;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- передавать характер музыкального произведения.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Plie»?

- а). подъём на полупальцы;
- б). маленькое приседание;
- в). круг ногой по полу.

2). Какая позиция ног чаще всего используется в народном танце?

- а). первая позиция ног;
- б). вторая позиция ног;
- в). третья позиция ног.

3). Что такое «Twist»?

- а). «раскачивание»;
- б). «сброс, бросок»;
- в). «скручивание».

4). Правильное положение «Jerk Position»:

- а). плечи рук отведены назад, предплечья – вперёд;
- б). плечи рук и предплечья отведены назад;
- в). плечи рук отведены вперёд, а предплечья – назад.

5). Принцип стилизации народного танца:

- а). современные ноги и народные руки;
- б). народные ноги и современные руки;
- в). современные ноги и руки.

6). Что такое «Battement tendu»?

- а). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- б). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- в). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении.

7). По какой позиции делается соскок в народном танце?

- а). по первой позиции ног;
- б). по третьей позиции ног;
- в). по шестой позиции ног.

8). Что такое «Shake»?

- а). «сброс, бросок»;
- б). «скручивание».
- в). «тряска».

9). Что такое «Point»?

- а). позиции наружу;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). позиции внутрь.

10). Что такое «Flex»?

- а). сокращённые положения стопы или руки;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). перенос тяжести тела на пятку.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

1. Прохлопать ритм по заданию концертмейстера.
2. Правильно пройти в такт музыки; сохраняя красивую осанку, иметь навык мягкого шага с носка на пятку.
3. Грамотно исполнять основные шаги, бег, подскоки на середине зала и по диагонали.
4. Знать позиции рук и ног классического и народного танцев.
5. Показать основные положения рук и ног в современном танце.

I год обучения

II полугодие

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

ЗНАНИЯ:

- как основные, так и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (вращения, повороты, координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

УМЕНИЯ:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- мыслить композиционно;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- передавать характер музыкального произведения.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Battement tendu jete»?

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

2). С какого положение стопы начинается движение «Ковырялочка»?

- а). нога на пятке;
- б). завернутая стопа на носке;
- в). нога на носке.

3). Что такое «Body roll»?

- а). «сброс, бросок»;
- б). «тряска»;
- в). «волна».

4). Что такое «Head accent»?

- а). толчки головой;
- б). броски головой;
- в). акценты головой.

5). Что такое позиция «Auto»?

- а). позиции ног и рук внутрь;

- б). позиции ног и рук наружу;
- в). параллельные ног и рук позиции.

6). Что такое «Rond de jambe par terre»?

- а). круг рабочей ногой по полу;
- б). круг рабочей ногой по воздуху;
- в). круг рабочей ногой на 90° и выше.

7). Что исполняют в части урока «Allegro»?

- а). прыжки и подскоки;
- б). работа по кругу;
- в). работа на полу.

8). Что такое «Hip lift»?

- а). «тряска» только ногой или рукой;
- б). поднятие бедра;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

9). Что такое позиция «In»?

- а). позиции ног и рук внутрь;
- б). позиции ног и рук наружу;
- в). параллельные ног и рук позиции.

10). Что такое «Drop»?

- а). «сброс, бросок»;
- б). «скручивание».
- в). «тряска».

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

1. Показ комбинаций движений классического и народного танцев, освоенных за год.
2. Показ комбинаций движений современного танца.
3. Демонстрация навыков правильной постановки корпуса, точных позиций рук и ног, показать изученные движения классического и народного экзерсиса.
4. Исполнять комбинации на простую координацию современного танца.
5. Грамотно ориентироваться в пространстве.

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	(1-3 балл)	(4-6 балла)	(7-10 баллов)
<u>Техничность</u>	Путается в позициях рук и ног. Ноги невыворотные. Руки слабые, локти провисают.	Позиции рук и ног классического, народного и современного танца правильные. Ноги невыворотные. Руки недостаточно пластичные.	Позиции рук и ног классического, народного и современного танца правильные. Ноги выворотные. Руки пластичные, чёткие, сильные.
<u>Музыкально-ритмическая координация</u>	Ритмически неправильно исполняет движения. Не имеет навык мягкого шага.	Ритмически правильно исполняет движения, но допускает неточности. Шаги выполняет правильно, но в движении не удерживается осанка.	Выполняет движения музыкально, ритмично. Владеет навыком мягкого шага.
<u>Актерское мастерство</u>	Зжат. Не правильно показывает задаваемые жесты. Не владеет мимическими приемами передачи настроения.	Показывает задаваемые жесты не достаточно выразительно. Мимические приемы передачи настроения недостаточно применяются.	Выразительно передает задаваемый жест, импровизирует. Хорошо владеет мимическими приемами передачи настроения.
<u>Танцевальная грамотность</u>	Плохо знает танцевальную терминологию. Путается в понятиях и названиях.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общения на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.

II год обучения I полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

ЗНАНИЯ:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- уверенно держаться на сценических площадках.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Grand battement jete»?

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

2). В каком характере НЕ выполняется движение «Верёвочка»?

- а). в украинском;
- б). в венгерском;
- в). в испанском.

3). Что такое «Sundari»?

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

4). Что такое «Kick step»?

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

5). Что такое «Гармошка»?

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

6). Что такое «Contraction»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

7). Что такое «Release»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

8). Что такое «Battement fondu»?

- а). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- б). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

9). Что такое «Ротация»?

- а). поворот вокруг своей оси;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

10). Что такое «Step boll change»?

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). шаг, полупальцы, перемена.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

1. Показать движения классического и народного танцев у станка (держась одной рукой за станок).
2. Показать движения современного танца под простую ритмическую музыку.
3. Уметь перестраиваться на: «Колонну», «Линию», «Круг», «Ромб» на 8 и 4 счёта.
4. Актёрское мастерство: «Зеркало», «Продолжи движение».
5. Придумать и исполнить несложную комбинацию из выученных движений современного танца.

II год обучения II полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

ЗНАНИЯ:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- уверенно держаться на сценических площадках.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Battement frappe»?

- а). удар и разгибание голени под углом 25-45°;
- б). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

2). Что такое «Молоточки»?

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

3). Что такое «Нор»?

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). шаг, полупальцы, перемена.

4). Что такое «Lip»?

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

5). Что такое «Изоляция»?

- а). каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части;
- б). умение распределять напряжение в позвоночнике;
- в). работа по развитию тела, суть которой заключается в проработке движения одним конкретным суставом или одной частью тела при условии неподвижности всего остального организма.

6). Что такое «Полицентрия»?

- а). работа по развитию тела, суть которой заключается в проработке движения одним конкретным суставом или одной частью тела при условии неподвижности всего остального организма;
- б). каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части;
- в). умение распределять напряжение в позвоночнике.

7). Что такое «Притоп»?

- а). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- б). удар всей стопой с весом или без веса;
- в). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге.

8). Что такое «Contraction»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

9). Что такое «Release»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

10). Что такое «Body roll»?

- а). «сброс, бросок»;
- б). «тряска»;
- в). «волна».

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

1. Показать движения классического и народного экзерсиса у станка и на середине.
2. Показать движения современного танца под сложную ритмическую музыку.
3. Грамотно показать положения рук в парах, тройках. Показать перестроения в парах, тройках.
4. Придумать и исполнить сложную комбинацию из выученных движений современного танца.
5. Исполнять комбинации на координацию средней степени сложности современного танца.

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	(1-3 балл)	(4-6 балла)	(7-11 баллов)
<u>Техничность исполнения движения</u>	Путается в позициях рук и ног.	Позиции рук и ног классического, народного и современного танца правильные	Позиции рук и ног классического, народного и современного танца правильные.
<u>Музыкально-ритмическая координация</u>	Плохая координация. Неверно исполняет ритмический рисунок.	Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног. Путается в ритмическом рисунке.	Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног. Музыкально верно исполняет ритмический рисунок.
<u>Актерское мастерство</u>	Не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе.	Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.
<u>Танцевальная грамотность</u>	Плохо знает танцевальную терминологию. Путается в понятиях и названиях.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.

III год обучения I полугодие

Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

ЗНАНИЯ:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- более сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического рисунка в танце.

УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Battement tendu»?

- а). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- б). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- в). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении.

2). По какой позиции делается соскок в народном танце?

- а). по первой позиции ног;
- б). по третьей позиции ног;
- в). по шестой позиции ног.

3). Что такое «Low back»?

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

4). Что такое «Jack knife»?

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

5). Что такое «Sundari»?

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

6). Что такое «Plie»?

- а). подъём на полупальцы;
- б). маленькое приседание;
- в). круг ногой по полу.

7). Что такое «Releve»?

- а). подъём рабочей ноги на 90° и выше;
- б). подъём на полупальцы;
- в). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении.

8). Что такое «Point»?

- а). позиции наружу;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). позиции внутрь.

9). Что такое «Flex»?

- а). сокращённые положения стопы или руки;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). перенос тяжести тела на пятку.

10). Что такое «Body roll»?

- а). «сброс, бросок»;
- б). «тряска»;
- в). «волна».

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

1. Показать движения классического и народного экзерсиса у станка и на середине.
2. Показать движения современного танца под сложную ритмическую музыку.
3. Исполнить «Молоточки», «Веребочка», «Ковырялочка», «Моталочка», «Дроби».
4. Постановочная практика «В поисках творчества»: составить комбинацию на заданную тему (в любом стиле: классический, народный или современный танец).
5. Исполнять комбинации на координацию средней степени сложности современного танца.

III год обучения II полугодие

Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

ЗНАНИЯ:

- терминологию классического, народного и современного танца;
- более сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического рисунка в танце.

УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- исполнять танцевальные комбинации в быстром темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

ТЕОРИЯ:

1). Что такое «Twist»?

- а). «раскачивание»;
- б). «сброс, бросок»;
- в). «скручивание».

2). Что такое «Battement tendu jete»?

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

3). Что такое «Flat back»?

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

4). Что такое «Table top»?

- а). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой;
- б). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- в). наклоны торса вперед.

5). Что такое «Притон»?

- а). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- б). удар всей стопой с весом или без веса;
- в). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге.

6). Что такое «Contraction»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

7). Что такое «Release»?

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

8). Что такое «Arch»?

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). положение торса с руками на 3-ю позицию в поинте, позвоночник прогнут больше назад;
- в). перенос тяжести тела на пятку;

9). Что такое «Kick step»?

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

10). Что такое «Гармошка»?

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

ПРАКТИКА:

- 1. Показать все движения классического, русского, современного танца, выученные за год.
- 2. Исполнить вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали).
- 3. Демонстрация всех основных шагов народного танца.
- 4. Демонстрация всех основных шагов «Джаз» танца.
- 5. Составить танцевальную связку в современном стиле.
- 6. Танцевальная импровизация под музыку.
- 7. Исполнять комбинации на сложную координацию современного танца.

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	(1-3 балл)	(4-6 балла)	(7-12 баллов)
<u>Техничность исполнения движения</u>	Обязательное наличие 1 критерия из 3х представленных.	Обязательное наличие 2 критериев из 3х представленных.	Обязательное наличие всех 3х критериев: – умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; – умеет соблюдать требования к

			<p>безопасности при выполнении танцевальных движений;</p> <p>– умеет осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.</p>
<u>Музыкально-ритмическая координация</u>	<p>Плохая координация.</p> <p>Неверно исполняет ритмический рисунок.</p>	<p>Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног.</p> <p>Путается в ритмическом рисунке.</p>	<p>Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног.</p> <p>Музыкально верно исполняет ритмический рисунок.</p>
<u>Актёрское мастерство</u>	<p>Не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе.</p>	<p>Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.</p>	<p>Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.</p>
<u>Танцевальная грамотность</u>	<p>Плохо знает танцевальную терминологию.</p> <p>Путается в понятиях и названиях.</p>	<p>Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.</p>	<p>Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.</p>

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа "Дыхание танца"

(базовый уровень)

Год обучения: 2.

Учебная неделя (число, месяц)	Время проведения занятий	Кол-во часов	Форм а занят ий	Тема занятия	Часов			Место проведения занятий	Форма контроля
					Всего	Теория	Практи ка		
01.09- 08.09	по расписанию	2	гр.	Вводное занятие.	2	2		класс хореографии	Наблюдение
01.09- 08.09	по расписанию	2	гр.	Танцевальная разминка. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.09- 15.09	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Demi plie, Grand plie по 1, 2, 5, 6 позициям; Releve по 6 позиции.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.09- 15.09	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: поклон; позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6; позиции и открывание рук: 1, 2, 3.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
16.09- 22.09	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
16.09- 22.09	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
23.09- 29.09	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
23.09- 29.09	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: разогрев: усложненные комбинации движений головой; плечи (твист, шейк); грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); пелвис (hip lift, shimmi, jelli roll).	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
30.09-	по	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног и	2	1	1	класс	Наблюдение

06.10	расписанию			рук; Jerk Position (джерк позицион).				хореографии	
30.09-06.10	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
07.10-13.10	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
07.10-13.10	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: разогрев: усложненные комбинации движений головой; плечи (твист, шейк); грудная клетка (крест, квадрат, полукруги, круги); пелвис (hip lift, shimmi, jelli roll).	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
14.10-20.10	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение.	2		2	класс хореографии	Устный опрос
14.10-20.10	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Показ
21.10-27.10	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Показ
21.10-27.10	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Battement tendu по 5, 6 позициям; Pour le pied; Battement tendu jete на 45 градусов.	2		2	класс хореографии	Устный опрос
28.10-03.11	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
28.10-03.11	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
04.11-10.11	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух	2		2	класс хореографии	Наблюдение

				центров.					
04.11-10.11	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2			класс хореографии	Наблюдение
11.11-17.11	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Battement tendu по 5, 6 позициям; Pour le pied; Battement tendu jete на 45 градусов.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
11.11-17.11	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
18.11-24.11	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров.	2		2	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
18.11-24.11	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение.	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
25.11-01.12	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Rond de jamb par terre; положение ноги на Sur le cou-de-pied (сзади, обхватное, условное); Battement fondu (носком в пол).	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
25.11-01.12	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
02.12-08.12	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение

02.12-08.12	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.12-15.12	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Rond de jamb par terre; положение ноги на Sur le cou-de-pied (сзади, обхватное, условное); Battement fondu (носком в пол).	2		2	класс хореографии	Наблюдение
09.12-15.12	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: шаги: с носка; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг.	2	1	1	класс хореографии	Показ
16.12-22.12	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация: свинговое раскачивание двух центров; параллель и оппозиция в движении двух центров.	2	1	1	класс хореографии	Показ
16.12-22.12	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног: Auto – позиция наружу; In – позиция внутрь; Point (поинт) – вытянутое положение.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
23.12-29.12	<i>по расписанию</i>	2	<i>гр.</i>	<i>Промежуточная аттестация.</i>	2	1	1	<i>класс хореографии</i>	<i>Тестирование; просмотр</i>
23.12-29.12	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца. Battement frappe (носком в пол); Grand battement jete из 5, 6 позиций.	2		2	класс хореографии	Показ
06.01-12.01	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: марш; бег (на носках); подскоки (без руки, с руками); галоп (боковой); соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед).	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
06.01-12.01	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: марш; бег (на носках); подскоки (без руки, с руками); галоп (боковой); соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед).	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
13.01-19.01	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение

13.01-19.01	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
20.01-26.01	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
20.01-26.01	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
27.01-02.02	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Battement frappe (носком в пол); Grand battement jete из 5, 6 позиций.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
27.01-02.02	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: подготовка к дробе: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой.	2		2	класс хореографии	Устный опрос
03.02-09.02	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. Bodí roll («волна» – вперёд, назад, боковая).	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
03.02-09.02	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног: flex (ball drop, ball stand heel drop); heel drop; ball stand, heel stand.	2	1	1	класс хореографии	Показ
10.02-16.02	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Показ
10.02-16.02	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: позы классического танца: croise вперед и назад; effase вперед и назад.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
17.02-23.02	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник».	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
17.02-23.02	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
24.02-	по	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация:	2	1	1	класс	Домашнее

01.03	расписанию			принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. Bodi roll («волна» – вперёд, назад, боковая).				хореографии	задание на самостоятельное выполнение
24.02-01.03	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: позиции ног: flex (ball drop, ball stand heel drop); heel drop; ball stand, heel stand.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
02.03-08.03	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
02.03-08.03	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Показ
09.03-15.03	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: Balance; Tour chaine; Allegro.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
09.03-15.03	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник».	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
16.03-22.03	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
16.03-22.03	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
23.03-29.03	по расписанию	2	гр.	Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
23.03-29.03	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство. Репетиционная работа.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
30.03-05.04	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: повторение и отработка всего изученного материала.	2	1	1	класс хореографии	Показ

30.03-05.04	по расписанию	2	гр.	Основы народно-сценического танца: повторение и отработка всего изученного материала.	2		2	класс хореографии	Устный опрос
06.04-12.04	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: работа с характерами движений.	2		1	класс хореографии	Наблюдение
06.04-12.04	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: координация: принцип управления, «импульсные цепочки»; координация движения рук и ног без передвижения. Bodi roll («волна» – вперёд, назад, боковая).	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
13.04-19.04	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: head tiff, head trust, head accent (толчки, броски и акценты головой).	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
13.04-19.04	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Показ
20.04-26.04	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа».	2		2	класс хореографии	Наблюдение
20.04-26.04	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: танцевальные комбинации.	2	1	1	класс хореографии	Передача обучающимся роли педагога
27.04-03.05	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: основные уровни: «Стоя», «Сидя», «Лежа».	2	1	1	класс хореографии	Передача обучающимся роли педагога
04.05-10.05	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Групповая оценка работы
11.05-17.05	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: танцевальные комбинации.	2	1	1	класс хореографии	Групповая оценка работы
11.05-17.05	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2		2	класс хореографии	Творческий отчёт
18.05-	по	2	гр.		2	1	1	класс	Тестирование

24.05	<i>расписанию</i>			<i>Промежуточная аттестация.</i>				<i>хореографии</i>	<i>е; просмотр</i>
18.05- 24.05	по расписанию	2	гр.	Итоговое занятие.	2		2	класс хореографии	Групповая оценка работы
<i>ВСЕГО</i>					<i>144</i>	<i>46</i>	<i>98</i>		

Календарный учебный график

дополнительная общеразвивающая программа "Дыхание танца"

(базовый уровень)

Год обучения: 3.

Учебная неделя (число, месяц)	Время проведения занятий	Кол-во часов	Форм а занят ий	Тема занятия	Часов			Место проведения занятий	Форма контроля
					Всего	Теория	Практи ка		
01.09- 08.09	по расписанию	2	гр.	Вводное занятие.	2	2		класс хореографии	Наблюдение
01.09- 08.09	по расписанию	2	гр.	Танцевальная разминка. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.09- 15.09	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.09- 15.09	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Body roll; Drop; Roll down.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
16.09- 22.09	по расписанию	2	гр.	Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
16.09- 22.09	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
23.09- 29.09	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: проработка положений ног – flex, point; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
23.09- 29.09	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: адажио: battement developpe; battement releve lent; grand battement. Прыжки: tap step; camel	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение

				walk; sugar leg. Вращения: corkscrew (повороты аналогичные soutenu en tournant); tour chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.					
30.09-06.10	по расписанию	2	гр.	Основы народного танца: экзерсис на середине зала: простой поклон. Хороводный шаг на всей стопе, на полупальцах, с продвижением, в рисунке.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
30.09-06.10	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Body roll; Drop; Roll down.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
07.10-13.10	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
07.10-13.10	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: адажио: battement developpe; battement releve lent; grand battement. Прыжки: tap step; camel walk; sugar leg. Вращения: corkscrew (повороты аналогичные soutenu en tournant); tour chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
14.10-20.10	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
14.10-20.10	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Roll up; Swing; Twist.	2	1	1	класс хореографии	Показ
21.10-27.10	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: проработка положений ног – flex, point; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.	2		2	класс хореографии	Показ
21.10-27.10	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: комбинации: «разминка»; «полуприседание»; «четвертные	2		2	класс хореографии	Устный опрос

				повороты»; «икс»; «пружина»; «скольжение». Позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6. Позиции и открывание рук: 1, 2, 3.					
28.10-03.11	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2		2	класс хореографии	Тестирование
28.10-03.11	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release; упражнения сcontraction и release на четвереньках; Body roll в положении croisee сидя.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
04.11-10.11	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
04.11-10.11	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Roll up; Swing; Twist.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
11.11-17.11	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
11.11-17.11	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
18.11-24.11	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Low Back; Jack Knife; Flat beck.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
18.11-24.11	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
25.11-01.12	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: комбинации: «разминка»; «полуприседание»; «четвертные повороты»; «икс»; «пружина»; «скольжение». Позиции ног: 1, 2, 3, 5, 6.	2		2	класс хореографии	Устный опрос

				Позиции и открывание рук: 1, 2, 3.					
25.11-01.12	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release; упражнения сcontraction и release на четвереньках; Body roll в положении croisee сидя.	2		2	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
02.12-08.12	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа. Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
02.12-08.12	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Low Back; Jack Knife; Flat beck.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.12-15.12	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя; шаг с «пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг; переменный шаг с уколом; шаг длинный и два коротких.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
09.12-15.12	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Показ
16.12-22.12	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Показ
16.12-22.12	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: шаги: с носка; шаг на носках и пятках; шаг под себя (доставая пятками до ягодичных мышц); шаг на пятках (высоко поднимая колени); шаг на пятках под себя; шаг с	2		2	класс хореографии	Наблюдение

				«пружинкой» по 6 позиции (вперед, в сторону); «топающий шаг» (с продвижением вперед); шаг на ребро каблука с соскоком по 6 позиции; шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону; переменный шаг; переменный шаг с уколом; шаг длинный и два коротких.					
23.12-29.12	по расписанию	2	гр.	Промежуточная аттестация.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование; просмотр
23.12-29.12	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Table top; Arhc; Sundari.	2		2	класс хореографии	Показ
06.01-12.01	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с использованием рук; подъем ног на 90 градусов из положения, лежа; Grand battement вперед, из положения, лежа на спине, grand battement в сторону из положения, лёжа на боку и grand battement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
13.01-19.01	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
13.01-19.01	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
20.01-26.01	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
20.01-26.01	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: Table top; Arhc; Sundari.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
27.01-02.02	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения в партере: упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону и из положения frog-position с	2		2	класс хореографии	Наблюдение

				использованием рук; подъем ног на 90 градусов из положения, лежа; Grand battement вперед, из положения, лежа на спине, grand battement в сторону из положения, лёжа на боку и grand battement в сторону и назад из положения, стоя на четвереньках.					
27.01-02.02	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: марш. Бег (на носках). Подскоки (без руки, с руками). Галоп (боковой). Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). Подготовка к дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»; «Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник».	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
03.02-09.02	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа. Актёрское мастерство.	2	1	1	класс хореографии	Показ
03.02-09.02	по расписанию	2	гр.	Основы народного танца: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка. Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.	2		2	класс хореографии	Устный опрос
10.02-16.02	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Показ
10.02-16.02	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: марш. Бег (на носках). Подскоки (без руки, с руками). Галоп (боковой). Соскоки (по 6 позиции с продвижением вперед). Подготовка к дроби: удар всей стопой без подскока; удар сначала пяткой, затем всей стопой. Основные движения: «Гармошка»; «Ковырялочка»;	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос

				«Моталочка»; «Тройной притоп»; «Маятник».					
17.02-23.02	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
17.02-23.02	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот; Demi и grand plie в сочетании с releve; Battements tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот; Battements tendus с использованием brash.	2		2	класс хореографии	Тестирование
24.02-01.03	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: танцевальные комбинации.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
24.02-01.03	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
02.03-08.03	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
02.03-08.03	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: танцевальные комбинации.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
09.03-15.03	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Battements tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска; Battements tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот; Battements tendus jete с использованием brash.	2	1	1	класс хореографии	Показ
09.03-15.03	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
16.03-	по	2	гр.	Актёрское мастерство.	2		2	класс	Наблюдение

22.03	расписанию							хореографии	
16.03-22.03	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
23.03-29.03	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: танцевальные комбинации.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
23.03-29.03	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
30.03-05.04	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: повторение и отработка всего изученного материала.	2		2	класс хореографии	Показ
30.03-05.04	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: упражнения у станка: Battements tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска; Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 90°; Grand battements jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.	2	1	1	класс хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
06.04-12.04	по расписанию	2	гр.	Основы народного танца: топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.	2	1	1	класс хореографии	Устный опрос
06.04-12.04	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2		2	класс хореографии	Наблюдение
13.04-19.04	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
13.04-19.04	по расписанию	2	гр.	Основы танца «Модерн»: повторение и отработка всего изученного материала.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование
20.04-26.04	по расписанию	2	гр.	Основы классического танца: повторение и отработка всего изученного материала.	2	1	1	класс хореографии	Показ
20.04-26.04	по расписанию	2	гр.	Стилизованная хореография: повторение и отработка всего изученного материала.	2	1	1	класс хореографии	Наблюдение
27.04-	по	2	гр.		2		2	класс	Передача

03.05	расписанию			Репетиционная работа. Постановочная работа.				хореографии	обучающимся роли педагога
27.04-03.05	по расписанию	2	гр.	Основы народного танца: повторение и отработка всего изученного материала.	2	1	1	класс хореографии	Передача обучающимся роли педагога
04.05-10.05	по расписанию	2	гр.	Основы «Джаз» танца: повторение и отработка всего изученного материала.	2		2	класс хореографии	Групповая оценка работы
11.05-17.05	по расписанию	2	гр.	Репетиционная работа. Постановочная работа.	2		2	класс хореографии	Групповая оценка работы
11.05-17.05	по расписанию	2	гр.	Партерная пластика: contraction и release. Пластика тела на уровнях.	2		2	класс хореографии	Творческий отчёт
18.05-24.05	по расписанию	2	гр.	Итоговая аттестация.	2	1	1	класс хореографии	Тестирование; просмотр
18.05-24.05	по расписанию	2	гр.	Итоговое занятие.	2		2	класс хореографии	Групповая оценка работы
ВСЕГО					144	47	97		