

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 82
(МБОУ СОШ № 82)

СОГЛАСОВАН
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 82
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор _____ Л. А. Туканова
приказом МБОУ СОШ № 82
от 30.08.2023 № 426-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Современная танец»»
Возраст обучающихся: 5 - 15 лет.
Срок реализации 3 года

Составитель: Нахапетян Наталья Александровна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2023

Паспорт программы

Название программы	«Современный танец»
Составитель программы	Нахапетян Наталья Александровна
Вид программы	Модифицированная.
Направленность программы	Художественная
Форма реализации программы	Очная
Срок реализации программы	3 года
Возраст обучающихся	6-15 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста
Уровень освоения программы	Разноуровневая
Краткая аннотация программы	<p>Программа предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none">- выявление и развитие танцевальных, музыкальных и пластических способностей обучающихся;- развитие природных и физических данные для формирования творческой личности посредством обучения языку танца;- изучение Современного и Классического танца;- развитие общей культуры, художественного вкуса, чувства прекрасного;- участие обучающихся в концертной и конкурсной деятельности

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» художественной направленности, модифицированная, долгосрочная, разноуровневая, адресована детям 5-15 лет. Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней. Срок реализации - 3 года. По форме организации – коллектив.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей танца – формирование эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Танцы создают эмоциональное равновесие, переключает внимание детей.

Танец способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки, различия отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных стилей и жанров. Танец чаще всего исполняется всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества. Освоение данной дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы способствует формированию общей культуры, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Помимо этого, программа направлена на укрепление здоровья обучающихся.

В современном мире растут требования к танцорам, и одним из важных качеств является универсальность - его умение танцевать в разных стилях. Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам: соответствие возрасту, художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность, моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям, разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов (см. Приложение 1). На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар (см. Приложение 2). Программа составлена на основе адаптированной программы «Программа по хореографии (ритмике)» Агапова О. В. (2012г.), адаптированной программы «Современный танец. Модерн-Джаз танец» Сурашева Г. Г. (2019г.).

Отличительной особенностью данной программы является комплексный подход к образовательному процессу. Своевременность и актуальность комплексного подхода в изучении танца заключается в том, что она призвана решить важные на сегодняшний день вопросы всестороннего развития: нравственного, художественного и физического воспитания ребенка. Необходимость внедрения комплексного подхода чувствуют сами дети: “хотим и на дискотеке показать свободную пластику джаза, и спину укрепить (классический танец) и на международных конкурсах принимать участие (эстетическая и эмоциональная составляющая)”. Совокупность изучения танцевальных направлений в комплексе вызывает интерес у ребят, а, следовательно, у них появляется мотивация к освоению программы, к преодолению трудностей, появляется системный подход к занятиям, при этом дети получают хорошую школу и знакомятся с традициями и истоками танца.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и родителей (законных представителей): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству.

В последнее время, заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Обучающийся познает многообразие классического, современного танца.

Цель программы: раскрытие творческого потенциала обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

1. Обучающие:

- изучить основы хореографической культуры танца;
- обучение технике хореографического движения;
- научить эмоционально и артистично работать в составе коллектива, соблюдая характер и рисунок танца;
- изучить способы психологического раскрепощения и укрепления общефизического состояния.

2. Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие координации движения, танцевальности, хореографической памяти, развитие пластики;
- развитие навыков танцевальной импровизации;
- развитие эстетического вкуса обучающихся, мотивация к творческой деятельности;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности.

3. Воспитательные:

- приобщение к танцевально-исполнительской культуре;
- воспитать чувства сознательности, внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- воспитать аккуратность и культуру поведения;
- воспитать сознательное отношение к выполнению правил здорового образа жизни.

Адресат программы: Возраст обучающихся по программе «Современный танец» от 6 до 15 лет. Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей: 6-7 лет, 8-11 лет, 12-15 лет. Освоение учебного материала строится по принципу «от простого к сложному». Основные учебные компоненты: уровень сложности, интенсивность, способы запоминания материала.

Возрастные особенности обучающихся:

Школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные: стопа, гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжок. Все эти качества можно развить средствами партерной гимнастики.

Данная программа разработана для развития природных хореографических способностей, позволяющих успешно заниматься танцами в дальнейшем. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины, брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

На первом и втором годах обучения упражнения для развития тела выполняются стоя. На третьем упражнения более сложные и большинство из них выполняется на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

Упражнения партерной гимнастики позволяют не только развить природные хореографические способности, но и способствует более правильному исполнению движений классического экзерсиса. Важным является наличие музыкального сопровождения для исполнения всех элементов. Это создаёт особую атмосферу, подчёркивает серьёзность освоения упражнений и воспитывает музыкальность и выразительность у детей во время исполнения сложных элементов

Дошкольный возраст (5-7 лет) - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к обучению в школе. В этом возрасте ребенок в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены со стороны педагогов. Он постепенно адаптируется к социальной среде, способен учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать. Обучающийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес. Учитывая возрастные особенности дошкольного возраста занятия по данной программе выстроены так, что способствуют развитию выносливости, повышают работоспособность, учитывают непостоянство конфигурации тела, эластичный, но не крепкий связочный аппарат, развивают формирование правильной осанки.

В младшем школьном возрасте (7-11 лет) обучающиеся отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Именно в 7-11 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. Учитывая возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста занятия по данной программе выстроены так, что способствуют освоению скоростно – силового режима выполнения танцевальных элементов, формируют способность к созданию образов через самостоятельную импровизацию и актерское мастерство, формируют потребность в точности исполнения композиции, анализу и достижению цели.

Подростковый возраст (11-15 лет) время, когда формируется осознание себя в социуме, познание поведения и общения. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в общении формируются основные новообразования: возникновения самосознания, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки педагога и родителей. Повышаются требования как в школе, так и в семье. У подростка возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Учитывая возрастные особенности обучающихся подросткового возраста занятия по данной программе выстроены так, что способствуют развитию художественного вкуса, развивают волевые качества, упорство, настойчивость, формируют способность рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач, оттачивают точность и отчетливость танцевальных движений.

На любом возрастном этапе у обучающихся, хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Срок реализации программы.

Распределение учебного времени по годам обучения.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	68 часа	Стартовый	Дает возможность обучающимся попробовать себя в современном танце. Знакомит с основными понятиями, терминами и определениями. Приобщает к танцевально-исполнительской культуре через коллективно-творческую деятельность.
2 год обучения	136 часа	Базовый	Дает возможность обучающимся приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по современной хореографии. Способствует развитию их индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

3 год обучения	136 часа	Продвинутый	Дает возможность обучающимся приобрести продвинутый уровень знаний, умений и навыков по современной хореографии включая партнеринг. Способствует развитию индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей обучающихся. Дает возможность предпрофессионального самоопределения через индивидуальную работу и творческие разработки.
Итого:	340		

Распределение количества часов:

I год обучения – 68 часов (2 часа × 34 недели)

II год обучения – 136 часов (4 часа × 34 недели)

III год обучения – 136 часов (4 часа × 34 недели)

Форма и режим занятий

Форма организации обучения, коллектив. Численный состав групп от 10 до 20 человек. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Формы проведения занятий: теоретические, практические и интерактивные. На занятиях используются творческие задания, упражнения, репетиции. Занятия сопровождаются наблюдениями, беседами, дискуссиями, видеопросмотрами, сюжетно-ритмическими играми и т.п.

Начало каждого занятия сопровождается разминкой, состоящей из определённого набора упражнений (см. Приложение 3).

Результаты освоения программы у обучающихся определяются приобретаемыми компетенциями, т.е. способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с поставленными задачами. В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы компетенции.

Учебно-познавательная:

- знает основы хореографической культуры танца;
- знает технику хореографического движения;
- умеет эмоционально и артистично работать в составе коллектива, соблюдая характер и рисунок танца;
- знает способы психологического раскрепощения и укрепления общефизического состояния;
- способен воспроизводить и правильно выполнять показанные движения.

Личностного роста:

- проявляет творческие способности;
- проявляет способности в координации движения, танцевальности, хореографической памяти, пластики тела;
- применяет навыки танцевальной импровизации;

- проявляет эстетический вкус, мотивацию к творческой деятельности;
- проявляет желание принимать участие в коллективной и творческой деятельности.

Коммуникативная:

- может быстро и точно исполнять словесные требования педагога;
- грамотно пользуется специальными терминами;
- умеет передавать во время танца свои мысли, чувства и эмоции;
- владеет способами совместной деятельности в группе;
- проявляет дружеское отношение к товарищам, желание внести вклад в жизнь коллектива.

Личностного-самосовершенствования:

- использует многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.

После освоения программы, обучающиеся могут продолжить занятия в коллективе, совершенствуя своё мастерство по индивидуальному образовательному маршруту.

Уровни освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Стартовый уровень.

Предполагает последовательное, целенаправленное, включающее минимальную сложность приобретение обучающимися комплекса общедоступных и универсальных навыков:

- различие темпоритма;
- ощущение себя в пространстве;
- развитие фантазии и воображения;
- участие в музыкально-танцевальных играх;
- определение своего уровня выносливости и умения владеть различными группами мышц (как вместе, так и поочередно);
- проявление эмоций в танце;
- развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработки устойчивости;

Овладение техникой исполнения отдельных упражнений, движений и элементов танца, комплексных комбинаций.

На стартовом уровне обучения по программе « Современный танец » обучающиеся занимаются выработкой умения согласовывать движения с темпоритмической основой и музыкальным материалом. Осваивают разнообразные физические упражнения, способствующие укреплению мышечного тонуса, развитию гибкости, силы ног, спины, пресса, выворотности.

Базовый уровень.

Предполагает использование специализированных знаний и языка, обеспечивает трансляцию общей и целостной картины хореографического искусства относительно современной хореографии. Освоения учебного материала на данном уровне способствует формированию способностей обучающихся к ведению кропотливой работы по исправлению неточностей в исполнении предлагаемых упражнений, более продуктивному использованию времени занятия, умению сосредоточить свое внимание на качестве исполнения ранее усвоенных элементов, сделав наибольший упор на правильности ощущений и понимания цели упражнения.

На базовом уровне обучения по программе занятия способствуют:

- развитию пластики тела;
- развитию внимания и координации при освоении сложных ритмических комбинаций;
- развитию силы мышц и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях;

- освоению более сложных танцевальных элементов, чем на стартовом уровне;
- развитию артистичности, чувства позы.

Основная задача данного этапа обучения – последовательное, целенаправленное приобретение учащимися комплекса специальных навыков: развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, овладение техникой исполнения основных упражнений.

Продвинутый уровень.

Продвинутый уровень предполагает использование специализированных знаний для формирования компетентностей и творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности. Освоения учебного материала на данном уровне способствует формированию способностей обучающихся к реализации себя в партнеринге, как виде хореографического искусства. Так же обучающиеся проходят этап предпрофессионального самоопределения через индивидуальную работу, творческие разработки, участие в смотрах и конкурсах.

На продвинутом уровне обучения по программе занятия способствуют:

- освоению более сложных танцевальных элементов, чем на базовом уровне;
- освоению работы в дуэте;
- проявлению творческих способностей в представлении сольных работ;
- развитию силы мышц и выносливости за счет комплекса акробатических упражнений;
- предпрофессиональному самоопределению через индивидуальную работу и творческие разработки.

**СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения
УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Занятия 1 раз в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Беседа, игра
2	Азбука танца	3	1	2	Игра
3	Классический танец	8	1	7	Тестирование Контрольное задание
4	Актерское мастерство	8	1	7	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	11	2	9	Контрольное задание
6	Темпоритм	7	2	5	Творческое задание
7	Ориентировка в пространстве	5	1	4	Творческое задание
8	Двигательные импровизации	7	1	6	Творческое задание
9	Постановочная и репетиционная работа	17	2	15	Отчетный концерт
	Итого:	68	12	56	

2 год обучения (базовый уровень)
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Устный опрос
2	Азбука танца	10	2	8	Опрос
3	Классический танец	10	2	8	Тестирование, контрольное задание
4	Растяжка	10	2	8	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	20	2	18	Контрольное задание
6	Импровизация	10	2	8	Творческое задание
7	Актерское мастерство	10	3	7	Творческое задание
8	Этюды на развитие фантазии	10	4	6	Творческое задание
9	Постановочная и репетиционная работа	62	2	60	Отчетный концерт
	Итого:	144	20	124	

3 год обучения (продвинутый уровень)
 Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Устный опрос
2	Акробатические элементы	10	2	8	Опрос, контрольное задание
3	Классический танец	10	2	8	Тестирование, контрольное задание
4	Растяжка	10	2	8	Контрольное задание
5	Элементы современных танцев	10	1	9	Творческое задание
6	Партнеринг	12	1	11	Творческое задание
7	Импровизация	10	2	8	Творческое задание
8	Актерское мастерство	10	3	7	Творческое задание
9	Сочинение собственных этюдов	8	0	8	Контрольное задание
10	Постановочная и репетиционная работа	54	0	54	Отчетный концерт
	Итого:	136	14	122	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий. Режим занятий, правила поведения на занятиях. Правила безопасности при выполнении упражнений. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Игра “Здравствуй, Катя”, «Давай познакомимся».

Тема 2. «Азбука танца».

Теория: показ видеоматериала на тему «Рисунок танца». Беседа. Хореографические термины: «рисунок танца», «простой и сложный рисунок». Отличительные особенности сложного рисунка и простого. Теоретические основы хореографических движений.

Практика: Просмотр видеоматериала по теме: «Рисунок танца». Участие в беседе по теме. Выполнение хореографических элементов, движения и упражнения: прыжки на месте с прямыми ногами, прыжки с поворотами, прыжки на месте с поджатыми ногами, мостик с пола, мостик стоя, шпагат поперечный, продольный, складка, «лягушка», «бабочка», «корзиночка», «колесо», «каракатица», «тюлень». Ходьба: простой шаг, разный шаговый темп и шаг по характеру музыки. Выполнение задания: по картинкам сделать простой рисунок танца и сложный (см. Приложение 4). Игры: “День и ночь”, “Море волнуется...”

Тема 3. Классический танец

Теория: Уход за телом до и после занятий. Балетная форма для занятий классическим танцем, ее гигиена. Классический танец - особенности и специфика. Понятие «подтянутый» корпус. Терминология новых движений, их перевод. Показ выполнения упражнений.

Практика: Работа над выворотностью - лёжа на спине (открывая прямые ноги до пола), лёжа на животе - бабочка, стоя - позиции ног. Выворотность в тазобедренном суставе, в голеностопе.

Работа над мышцами спины и живота – мостик, упражнения на пресс, вытяжение позвоночника (поза сфинкса)

Растяжка – все виды шпагатов, с наклоном корпуса вперед и назад.

Упражнения стоя - «подтянутый» корпус, положения головы, повороты, наклоны, вращения, упражнения для плечевого пояса, упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивания корпуса).

Упражнения у станка - постановка корпуса на простейших упражнениях классического танца.

Изучение позиций рук, ног, поворотов и наклонов головы

- battement tendu из 1,5 позиций;
- demi plie по всем позициям (кроме 4);
- battement tendu jete из 1,5 позиций;
- passe par terre;
- demi u rond de jambe par terre (en dehors u en dedans);
- coude pied основное и сзади;
- перегибы корпуса по 1 позиции;
- battement frappe носком в пол;
- battement releve lent на 45.

Тема 4. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение выполнения практических упражнений. Психологическое раскрепощение, создание доверительной атмосферы в группе, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления.

Практика:

Упражнения:

- “Приветствие без слов”

- “Походки”
- “Движения по одному”
- “Замороженные”
- “Бег с карандашом”
- “Марионетки”

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Показ видеоматериалов на тему “Современная хореография”, беседа. Показ и объяснение техники исполнения движений партера. Показ и объяснение комбинаций contemporary.

Практика: Просмотр видеоматериала на тему “Современная хореография”. Обсуждение. Исполнение движений партера:

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)
- Поза «зародыша»
- Прямые повороты на полу (бревно)
- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо
- Упражнения на координацию: Стойка на одной ноге;
- Стойка на одной ноге с поднятием на носок;
- «Ласточка»
- Разучивание комбинации contemporary придуманных педагогом.

Тема 6. Темпоритм.

Теория: Прослушивание музыки и определения характера (спокойная, быстрая, веселая, грустная), показ видеоматериала на тему “Темп”, беседа.

Практика: слушание музыки, выделение мелодии, темпа, ритма прохлопываем. Творческое задание: отобразить музыку в движении (импровизация). Просмотр видеоматериала на тему “Темп”, обсуждение.

Тема 7. Ориентировка в пространстве.

Теория: Танцевальный термин – пространство, показ видеоматериала на тему “Пространство в хореографии”.

Практика: Просмотр видеоматериала “Пространство в хореографии”. Построение в круг, линию, две линии, овал, треугольник, квадрат из любой точки в танцевальном зале.

Творческое задание: 1 - Придумать такой рисунок, чтоб как можно больше занять пространство, 2 – Придумать такой рисунок, чтоб как можно меньше занять пространство.

Тема 8. Двигательные импровизации.

Теория: Танцевальный термин – «импровизация». Объяснение принципов выполнения импровизации.

Практика: Прослушивание музыки, определения характера. Упражнения:

“Медленное движение”, «Следуй за мной», «Импровизация внутренних эмоций». Творческое задание: придумать этюд на основе упражнений и личной импровизации.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Знакомство со сценической площадкой, сценической одеждой и оборудованием сцены. Понятие «массовая композиция». Культура поведения на сцене, пространственная ориентация на сцене. Инструктаж по технике безопасности на сцене.

Практика: Постановка танцев из репертуара (Приложение 2) и новых композиций, разучивание лексики номеров, работа над общей композицией танца, репетиции поставленных номеров, выступления на концертах, праздниках, конкурсах.

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий на год. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения. Игра “Здравствуй, Катя”, «Давай знакомиться».

Тема 2. «Азбука танца»

Теория: Теоретические основы хореографических движений. Терминология упражнений, показ выполнения упражнений. Вращение как способ передвижения в пространстве.

Практика: Выполнение усложненных Прыжков и простейших вращений на месте и по диагонали. Прыжки на месте кто выше, прыжки с поджатыми.

Шпагат поперечный, продольный, с выступа.

Упражнения: «Складка, лягушка, бабочка, корзиночка, каракатица, тюлень».

Перевороты вперед, колесо на одной руке.

Кросс: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.

- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Тема 3. Классический танец.

Теория: Классический танец - особенности и специфика. Знакомство с терминологией движений, особенностями исполнения и их изучение.

Практика: выполнение движений в увеличенном количестве и в быстром темпе:

- releve на полупальцы по 1, 2, 5 позициям;
- grand plie по 1,2,5 позициям;
- battement tendu pour le pied по 2 позиции;
- battement tendu jete pique по 1, 5 поз.;
- temps releve par terre(en dedans u en dehors)
- battement frappe и double battement frappe;
- cou de pied условное;
- battement fondu; - battement releve lent;
- battement developpe в сторону;
- grand battement jete u grand battement jete pique.
- позы croisse и effasse вперед и назад;
- 1,2, 3 arabesques;
- маленькие прыжки на –и-;
- pas assemble в сторону;
- sissonne simple;
- sissonne simple с assemble;
- pas jete в сторону;

Тема 4. Растяжка.

Теория: Танцевальный термин – растяжка, Просмотр видеоматериала по теме. Объяснение правильного выполнения упражнений и показ.

Практика: выполнение упражнений:

Растягивание мышц всего тела: наклон вперед в полушпагате, боковой выпад, выпад с захватом ноги, наклон к прямой ноге, наклон вперед к прямым ногам.

Растягивание ягодичных мышц, мышц бедра, спины и шеи: поза голубя, наклон к ноге стоя на колене, поза сфинкса, наклон в позе лотоса, поза бабочки, наклон вперед сидя, скручивания в спине

Растягивание косых мышц живота: наклон в стороны с поднятыми руками.

Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.

Растягивание грудных мышц: наклон с заведенными за спину руками

Суставная растяжка: повороты головы, вращение запястий, вращение локтей, вращение плечами, вращение руками, наклоны корпуса, вращение бедрами, вращение коленями.

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Объяснение правильного выполнения элементов танца и упражнений. Знакомство с терминологией движений, особенностями исполнения и их изучение. Изучение базовых принципов движения в contemporary dance: опора и её текучесть, упругость, падений и баланс, связность движений.

Практика: Выполнение упражнений

Упражнения на координацию: «Ходьба гуськом», «Бег спиной вперед», «Равновесие в посадке на двух ногах», «Равновесие в посадке на одной ноге», «Разучивание комбинации contemporary придуманных педагогом».

Тема 6. Импровизация

Теория: Беседа на тему «Личные ощущения». Двигательный тренинг: объяснение выполнения упражнений, обсуждение ощущений после упражнений.

Практика: Выполнение тренинговых упражнений: “Части тела”, “Локомотив”, “Зеркало”.

Обсуждение возникающих эмоций, ощущений.

Творческое задание: Придумать этюд по группам.

Тема 7. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение назначения и правильности выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений:

“Напряжение – расслабление”

“Пластилиновые куклы”

“Потянулись – сломались”

“Растем”

“Близкое знакомство”

“Внимание”. Обсуждение ощущений и эмоций после упражнений.

Творческое задание: придумать упражнение на сплочение по группам.

Тема 8. Этюды на развитие фантазии.

Теория: Показ видеоматериала на тему «Фантазия». Представление аудиоматериала.

Беседа «Сказочный мир»

Практика: Просмотр видеоматериала на тему «Фантазия». Участие в беседе.

Прослушивание аудиоматериала. Подборка музыкального материала для собственного этюда на импровизацию. Выполнение упражнений: “Броуновское движение”, “Тень”,

“Парное равновесие”. Творческое задание: исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

Тема 9. Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Беседа «Сцена – зона повышенной безопасности». Инструктаж по технике безопасности на сцене. Понятие «артистизм исполнения». Навыки свободного взора, умение не смотреть под ноги. Искусство поклонов.

Практика: Ритмическая разминка. Разучивание лексики номеров: обучающиеся повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно.

Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых композиций. Работа над общей композицией танца (ритм, скорость, художественная выразительность). Репетиция номера, разбор ошибок. Отчетный концерт. Выступления на концертах, праздниках и конкурсах.

Содержание учебного плана 3 года обучения

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Знакомство с программой занятий на год. Режим занятий. Репертуарный план. Правила безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид, наличие формы для занятий.

Практика: Игра “Как я провел лето”. Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения.

Тема 2. Акробатические элементы

Теория: Термин – акробатика, Беседа: для чего нужна акробатика и чем она поможет в танце. Показ и объяснение выполнения упражнений.

Практика: “Ласточка”, “Стойка на лопатках”, “Кувырок вперед в группировке”, “Кувырок вперед прыжком”, “Стойка на голове”, “Кувырок вперед через стойку на руках”, “Стойка на руках (у стенки, на середине)”, “Переворот вперед и назад”, “Колесо на одной руке”, “Рандат”.

Тема 3. Классический танец.

Теория: рассказы о выдающихся балетмейстерах: Л. Иванов, М. Петипа, Ю. Григорович. Видеопоказ постановок.

Практика: Видеопросмотр постановок. Обсуждение. Выполнение движений с увеличенной нагрузкой и усложнением движений за счет подъема на полупальцы: *petit battement* на полупальцах; *battement fondu* на полупальцах; *battement frappe* на полупальцах; *temps levee endedans* у *endehors*; *grand rond de jambe endedors* у *endedans*; *developpe plie releve*; *developpe tombe*; полуповороты с подменной ноги на полупальцах (*endehors* и *endedans*); упражнения *vepaulement*; *echappe battu*; *sissonne ouverte*; *sissonne fermee*; *pas de basque*; *pas de chat*; *pas jeté* с продвижением; *royal*; *entrecha- quatre*; *pas chassé*; *grand jete*; 5,6 *port de bras*; *temps lie* на 90; *pas de bourree dessus-dessous*; *pas de bourree tournant* с переменной ног; *тур риче* по кругу, по диагонали с двойным туром; *тур endehors* из 5 позиции с двойным туром; *тур chene*; *тур fouette*.

Тема 4. Растяжка.

Теория: Беседа: «Растяжка», показ просмотр видеоматериала. Показ выполнения упражнений.

Практика: Участие в беседе. Просмотр видеоматериалов, обсуждение.

Выполнение упражнений: Наклон к прямой ноге, наклон вперед к прямым ногам, наклон с заведенными за спину руками, растяжка трицепса, наклон вперед в полушпагате, боковой выпад, выпад с захватом ноги, наклон к ноге стоя на колене, поза голубя, поза сфинкса, наклон в позе лотоса, поза бабочки, наклон вперед сидя, скручивания в спине, подъем ноги к груди, вращение плечами, вращение руками, наклоны корпуса, вращение бедрами, вращение коленями

Тема 5. Элементы современных танцев

Теория: Видеопросмотр балетов и спектаклей, в постановках современных хореографов: А. Ротманского, Иржи Киллиана, Б. Эйфмана, А. Сигалова, Е. Дружинина, С. Смирнова. Просмотр сопровождаются комментариями педагога. Показ и объяснение комбинации *contemporary*.

Практика: Просмотр балетов и спектаклей, обсуждение. Усложнение лексики танца за счет координации комбинаций в направлении *contemporary* включая новые элементы. Разучивание комбинации *contemporary* придуманных педагогом. Творческое задание: составить и выполнить танцевальные развернутые комбинации, в которые входят прыжки и вращения.

Тема 6. Партнеринг.

Теория: Показ видеоматериала по теме «Дуэтные формы». Танцевальный термин «партнеринг», инструктаж по технике безопасности при работе в паре. Показ и объяснение выполнения дуэтной хореографии.

Практика: Просмотр видеоматериала. Обсуждение. Выполнение упражнений: «Зеркало», «Одна эмоция на двоих», «Падение».

Выполнение дуэтной хореографии, представленной педагогом. Творческое задание: на основе выполненных упражнений придумать самостоятельно дуэтную хореографию.

Тема 7. Импровизация.

Теория: Объяснение выполнения упражнений, обсуждение ощущений после упражнений.

Практика: выполнение упражнений: “Броуновское движение”, “Тень”, “Парное равновесие”, “Множественное равновесие”, “Диалог частей тела”

“От звука к движению”, “Жесткие и мягкие”. Творческое задание: придумать упражнение на контактную импровизацию.

Тема 8. Актерское мастерство.

Теория: Объяснение упражнений, обсуждение ощущений и эмоций после упражнений.

Практика: выполнение упражнений: “Напряжение – расслабление”, “Пластилиновые куклы”, “Потянулись – сломались”, “Растем”, “Близкое знакомство”, “Внимание”. Мимические упражнения: показ лицом эмоций гнев, грусть, радость, удивление, отвращение, неприязнь, любовь, потеря. Творческое задание: придумать сценку на 2 минуты, где будет использовано, как можно больше эмоций.

Тема 9. Сочинение собственных этюдов.

Практика: Просмотр видеоматериала обучающихся, прослушивание аудиоматериала выбранных обучающимся, консультация по этюду обучающегося. Обсуждение вопросов. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций изученных элементов, в том числе с использованием импровизации. Подборка музыкального материала для собственного этюда на импровизацию.

Творческое задание: Сольный или дуэтный номер.

Тема 10. Постановочная и репетиционная работа.

Практика: Просмотр видеоматериала выступлений, разбор ошибок.

Постановка танцев из репертуарного плана. Разучивание лексики номеров. Работа над общей композицией танца. Репетиция. Выступления на концертах, праздниках и конкурсах.

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма	Кол- во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	09	6	17.00-17.40	групповая	1	Введение в программу. Игра	Зал хореографии	Наблюдение первичная диагностика
2	09	6	17.50-18.30	групповая	1	Давай познакомимся	Зал хореографии	наблюдение
3	09	13	17.00-17.40	групповая	1	Азбука танца. Хореографические термины.	Зал хореографии	наблюдение
4	09	13	17.50-18.30	групповая	1	Азбука танца. Просмотр видеоматериала,	Зал хореографии	наблюдение
5	09	20	17.00-17.40	групповая	1	Азбука танца. Выполнение хореографических	Зал хореографии	наблюдение
6	09	20	17.50-18.30	групповая	1	Классический танец и его особенности,	Зал хореографии	наблюдение
7	09	27	17.00-17.40	групповая	1	Работа над выворотностью	Зал хореографии	наблюдение
8	10	27	17.50-18.30	групповая	1	Растяжка, упражнения стоя, Упражнения на	Зал хореографии	наблюдение
9	10	04	17.00-17.40	групповая	1	Упражнения у станка battementendu	Зал хореографии	наблюдение
10	10	04	17.50-18.30	групповая	1	battement tendujete; passe par terre	Зал хореографии	наблюдение
11	10	11	17.00-17.40	групповая	1	Объяснение практических упражнений	Зал хореографии	наблюдение
12	10	11	17.50-18.30	групповая	1	Психологическое раскрепощение	Зал хореографии	наблюдение
13	10	18	17.00-17.40	групповая	1	“Приветствие без слов”	Зал хореографии	наблюдение
14	10	18	17.50-18.30	групповая	1	“Походки”	Зал хореографии	наблюдение
15	10	25	17.00-17.40	групповая	1	“Движения по одному”	Зал хореографии	наблюдение
16	10	25	17.50-18.30	групповая	1	Показ видеоматериалов на тему	Зал хореографии	наблюдение

17	11	01	17.00-17.40	групповая	1	Показ и объяснение комбинаций	Зал хореографии	наблюдение
18	11	01	17.50-18.30	групповая	1	видеоматериала на тему “Современная	Зал хореографии	наблюдение
19	11	08	17.00-17.40	групповая	1	Перекаты из положения: сидя в группировки,	Зал хореографии	наблюдение
20	11	08	17.50-18.30	групповая	1	Прямые повороты на полу (бревно)	Зал хореографии	наблюдение
21	11	15	17.00-17.40	групповая	1	Прослушивание музыки и определения	Зал хореографии	наблюдение
22	11	15	17.50-18.30	групповая	1	Показ видеоматериала на тему “Темп”	Зал хореографии	наблюдение
23	11	22	17.00-17.40	групповая	1	Слушание музыки, выделение мелодии, темпа,	Зал хореографии	наблюдение
24	11	22	17.50-18.30	групповая	1	Прохлапываем музыку	Зал хореографии	наблюдение
25	11	29	17.00-17.40	групповая	1	Знакомство со сценической площадкой	Зал хореографии	наблюдение
26	11	29	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
27	11	18	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
28	11	18	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
29	11	25	17.00-17.40	групповая	1	Работа над мышцами спины и живота	Зал хореографии	наблюдение
30	11	25	17.50-18.30	групповая	1	demi u rond de jambe par terre (en dehors u en dedans)	Зал хореографии	наблюдение
31	12	06	17.00-17.40	групповая	1	перегибы корпуса по 1 позиции battementfrappe	Зал хореографии	наблюдение
32	12	06	17.50-18.30	групповая	1	–battementrelevelent на 45, повторение и изученного	Зал хореографии	наблюдение
33	12	13	17.00-17.40	групповая	1	Повторение изученного	Зал хореографии	Наблюдение первичная диагностика
34	12	13	17.50-18.30	групповая	1	Танцевальный термин – пространство,	Зал хореографии	наблюдение

35	12	20	17.00-17.40	групповая	1	Просмотр видеоматериала "Пространство в"	Зал хореографии	наблюдение
36	12	20	17.50-18.30	групповая	1	Построение в круг, линию	Зал хореографии	наблюдение
37	12	27	17.00-17.40	групповая	1	Построение в две линии, овал	Зал хореографии	наблюдение
38	12	27	17.50-18.30	групповая	1	Построение в треугольник, квадрат из любой	Зал хореографии	наблюдение
39	01	10	17.00-17.40	групповая	1	Слушание музыки, выделение мелодии, темпа,	Зал хореографии	наблюдение
40	01	10	17.50-18.30	групповая	1	Прохлапываем музыку	Зал хореографии	наблюдение
41	01	17	17.00-17.40	групповая	1	Слушание музыки, выделение мелодии, темпа,	Зал хореографии	наблюдение
42	01	17	17.50-18.30	групповая	1	Прохлапываем музыку	Зал хореографии	наблюдение
43	01	24	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
44	01	24	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
45	01	31	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
46	01	31	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
47	02	07	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
48	02	07	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
49	02	14	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
50	02	14	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
51	02	21	17.00-17.40	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение
52	02	21	17.50-18.30	групповая	1	Постановка танцев из репертуара	Зал хореографии	наблюдение

53	02	28	17.00-17.40	групповая	1	Упражнения на координацию: Стойка на одной	Зал хореографии	наблюдение
54	02	28	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
55	03	07	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
56	03	07	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
57	03	14	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
58	03	14	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
59	03	21	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
60	03	21	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
61	04	04	17.00-17.40	групповая	1	Танцевальный термин – «импровизация».	Зал хореографии	наблюдение
62	04	04	17.50-18.30	групповая	1	Прослушивание музыки, определения	Зал хореографии	наблюдение
63	04	11	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
64	04	11	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
65	04	18	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
66	04	18	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
67	04	25	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
68	04	25	17.00-17.40	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
69	05	16	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
70	05	16	17.50-18.30	групповая	1	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение

71	05	23	17.00-17.40	групповая	1	Открытый урок	Зал хореографии	
72	05	23	17.50-18.30	групповая	1	Открытый урок	Зал хореографии	

Календарный учебный график

2 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма	Кол- во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	09	05	18.00-18.40	групповая	1	Введение в программу	Зал хореографии	Наблюдение первичная диагностика
2	09	05	18.50-19.30	групповая	1	Введение в программу	Зал хореографии	наблюдение
3	09	07	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Терминология упражнений, показ выполнения	Зал хореографии	наблюдение
4	09	12	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Выполнение усложненных Прыжков и	Зал хореографии	наблюдение
5	09	14	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Упражнения: «Складка, лягушка, бабочка,	Зал хореографии	наблюдение
6	09	19	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Вращение как способ передвижения в	Зал хореографии	наблюдение
7	09	21	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Комбинации прыжков, исполняемых по	Зал хореографии	наблюдение
8	09	26	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Соединение шагов с изолированными движениями двух	Зал хореографии	наблюдение
9	09	28	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Классический танец - особенности и	Зал хореографии	наблюдение
10	10	03	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	releve на полупальцы по 1, 2, 5 позициям;	Зал хореографии	наблюдение
11	10	05	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	battement tendu pour le pied по 2 позиции;	Зал хореографии	наблюдение
12	10	10	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	temps releve par terre(en dedans u en dehors)	Зал хореографии	наблюдение
13	10	12	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	cou de pied условное; - battement fondu; -	Зал хореографии	наблюдение
14	10	17	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	«Сцена – зона повышенной травмоопасности».	Зал хореографии	наблюдение
15	10	19	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Ритмическая разминка.	Зал хореографии	наблюдение
16	10	24	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение

17	10	26	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
18	10	31	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
19	11	02	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
20	11	07	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
21	11	09	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
22	11	14	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
23	11	16	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Показ видеоматериала на тему «Фантазия»	Зал хореографии	наблюдение
24	11	21	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Беседа «Сказочный мир»	Зал хореографии	наблюдение
25	11	23	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Подборка музыкального материала для	Зал хореографии	наблюдение
26	11	28	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Выполнение упражнений: «Броуновское	Зал хореографии	наблюдение
27	11	30	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Знакомство с терминологией движений	Зал хореографии	наблюдение
28	12	05	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Упражнения на координацию: «Ходьба гуськом»,	Зал хореографии	наблюдение
29	12	07	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
30	12	12	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
31	12	14	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
32	12	19	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
33	12	21	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	Наблюдение
34	12	26	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение

35	12	28	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Разучивание комбинации contemporary	Зал хореографии	наблюдение
36	01	09	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Танцевальный термин – растяжка	Зал хореографии	наблюдение
37	01	11	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание мышц всего тела: наклон вперед в	Зал хореографии	наблюдение
38	01	16	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Беседа на тему «Личные ощущения»	Зал хореографии	наблюдение
39	01	18	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Части тела”	Зал хореографии	наблюдение
40	01	23	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Части тела”	Зал хореографии	наблюдение
41	01	25	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Локомотив”	Зал хореографии	наблюдение
42	01	30	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Локомотив”	Зал хореографии	наблюдение
43	02	01	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Зеркало”	Зал хореографии	наблюдение
44	02	06	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Зеркало”	Зал хореографии	наблюдение
45	02	08	18.00-18.40	групповая	1	Объяснение назначения и правильности	Зал хореографии	наблюдение
46	02	13	18.50.-19.30	групповая	1	Объяснение назначения и правильности	Зал хореографии	наблюдение
47	02	15	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Пластилиновые куклы”	Зал хореографии	наблюдение
48	02	20	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Потянулись – сломались”	Зал хореографии	наблюдение
49	02	22	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Растем”	Зал хореографии	наблюдение
50	02	27	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Близкое знакомство”	Зал хореографии	наблюдение
51	03	01	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	“Внимание”	Зал хореографии	наблюдение
52	03	06	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение ощущений и эмоций после	Зал хореографии	наблюдение

53	03	13	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение ощущений и эмоций после	Зал хореографии	наблюдение
54	03	15	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
55	03	20	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
56	03	22	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение этюдов	Зал хореографии	наблюдение
57	04	03	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение этюдов	Зал хореографии	наблюдение
58	04	05	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение этюдов	Зал хореографии	наблюдение
59	04	10	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение этюдов	Зал хореографии	наблюдение
60	04	12	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Обсуждение этюдов	Зал хореографии	наблюдение
61	04	17	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
62	04	19	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание ягодичных мышц, мышц бедра,	Зал хореографии	наблюдение
63	04	24	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание косых мышц живота	Зал хореографии	наблюдение
64	04	26	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание мышц, приводящих и	Зал хореографии	наблюдение
65	05	03	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Растягивание грудных мышц	Зал хореографии	наблюдение
66	05	08	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
67	05	10	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
68	05	15	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
69	05	17	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение
70	05	22	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Повторение, репетиция	Зал хореографии	наблюдение

71	05	24	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Подготовка к открытому уроку	Зал хореографии	наблюдение
72	05	29	18.00-18.40 18.50.-19.30	групповая	2	Открытый урок	Зал хореографии	наблюдение

Календарный учебный график

3 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма	Кол- во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	09	06	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Введение в программу	Зал хореографии	Наблюдение первичная диагностика
2	09	08	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	рассказы о выдающихся балетмейстерах	Зал хореографии	наблюдение
3	09	13	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Видеопросмотр постановок	Зал хореографии	наблюдение
4	09	15	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Petit battement на полупальцах; battement tfondu на	Зал хореографии	наблюдение
5	09	20	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Battement frappe на полупальцах;	Зал хореографии	наблюдение
6	09	22	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Беседа: «Растяжка», показ просмотр	Зал хореографии	наблюдение
7	09	27	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
8	09	29	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	тур endehors из 5 позиции с двойным туром; тур chene;	Зал хореографии	наблюдение
9	10	04	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	для чего нужна акробатика и чем она поможет в	Зал хореографии	наблюдение
10	10	06	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Ласточка”, “Стойка на лопатках”, “Кувыр	Зал хореографии	наблюдение
11	10	11	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Кувырок вперед прыжком”, “Стойка на голове”	Зал хореографии	наблюдение
12	10	13	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Кувырок вперед через стойку на руках”	Зал хореографии	наблюдение
13	10	18	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Стойка на руках (у стенки, на середине)”	Зал хореографии	наблюдение
14	10	20	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Переворот вперед и назад”, “Колесо на одной	Зал хореографии	наблюдение
15	10	25	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
16	10	27	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение

17	11	01	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
18	11	03	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
19	11	08	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
20	11	10	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
21	11	15	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Растягивание мышц всего тела	Зал хореографии	наблюдение
22	11	17	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
23	11	22	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
24	11	24	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
25	11	29	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
26	12	01	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
27	12	06	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
28	12	08	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
29	12	13	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
30	12	15	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Просмотр видеоматериала	Зал хореографии	наблюдение
31	12	20	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
32	12	22	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
33	12	27	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Обсуждение.	Зал хореографии	Наблюдение первичная диагностика
34	12	29	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Зеркало»	Зал хореографии	наблюдение

35	01	10	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Зеркало»	Зал хореографии	наблюдение
36	01	12	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Одна эмоция на двоих»	Зал хореографии	наблюдение
37	01	17	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Одна эмоция на двоих»	Зал хореографии	наблюдение
38	01	19	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Падение»	Зал хореографии	наблюдение
39	01	24	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	«Падение»	Зал хореографии	наблюдение
40	01	26	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Объяснение упражнений, обсуждение	Зал хореографии	наблюдение
41	01	31	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Объяснение упражнений, обсуждение	Зал хореографии	наблюдение
42	02	02	18.40.-19.20	групповая	1	“Напряжение – расслабление”	Зал хореографии	наблюдение
43	02	07	19.30-20.10	групповая	1	“Пластилиновые куклы”	Зал хореографии	наблюдение
44	02	09	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Потянулись – сломались”	Зал хореографии	наблюдение
45	02	14	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Растем”	Зал хореографии	наблюдение
46	02	16	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Близкое знакомство”	Зал хореографии	наблюдение
47	02	21	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	“Внимание”	Зал хореографии	наблюдение
48	02	23	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Мимические упражнения	Зал хореографии	наблюдение
49	02	28	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Мимические упражнения	Зал хореографии	наблюдение
50	03	02	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Видеопросмотр балетов и спектаклей, в	Зал хореографии	наблюдение
51	03	07	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
52	03	09	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение

71	05	30	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Постановка танцев из репертуара ансамбля и новых	Зал хореографии	наблюдение
72	05	31	18.40.-19.20 19.30-20.10	групповая	2	Открытый урок	Зал хореографии	наблюдение

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 1-го года обучения будут:

- знать правила поведения на занятии и технику безопасности выполнения упражнений;
- уметь исполнять основные движения, упражнения, танцевальные комбинации и танцы;
- знают отдельные упражнения хореографии
- уметь управлять своим телом (правильная постановка корпуса);
- умеют двигаться в заданном пространстве, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- знают танцевальную терминологию;
- знают основные рисунки танца: простой, сложный;
- знают основные комбинации танца.
- знают о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь работать в коллективе, осознавая себя его частью;

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 2-го года обучения будут:

- знать хореографические термины и перевод всех исполняемых движений;
- уметь самостоятельно подбирать музыкальный материал и импровизировать;
- уметь координировать свои движения;
- уметь импровизировать в группе;
- уметь исполнять танцевальные композиции на середине зала (современный танец);
- исполнять танцевальные комбинации, этюды и номера;
- уметь управлять своим телом;
- развито чувство ритма, координация, пластические навыки, свобода движений;
- знать правила поведения на сцене;
- уметь самостоятельно придумывать небольшие учебные комбинации;
- уметь исполнять хореографические композиции на сцене;

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы.

Обучающиеся 3-го года обучения:

- освоят сложные танцевальные и акробатические элементы;

- освоят хореографическую работу в дуэте;
- проявят творческие способности в представлении сольных работ;
- разовьют силу мышц, выносливость;
- определяться с предпрофессиональной подготовкой в хореографическом направлении.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. Формы аттестация/ контроля обучающихся и оценочные материалы

Аттестация обучающихся включает в себя:

- промежуточная аттестация - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговая аттестация - по итогам освоения всей программы.

Формы аттестации:

- Контрольное задание.
- Тестирование.
- Устный опрос.
- Творческое задание.
- Игра.
- Участия в конкурсах и фестивалях разного уровня
- Отчётный концерт.

Механизм проведения аттестации обучающихся:

В течение всего учебного года идёт непрерывный контроль усвоения хореографических знаний обучающихся. Оценка знания теоретического материала производится индивидуально в форме устного опроса, тестирования. Оценка знания практического материала производится в форме контрольного задания, творческого задания, отчётного концерта, участия в конкурсах и фестивалях.

Результативность процесса обучения оценивается внутренними просмотрами: индивидуальными и групповыми, осуществляется ежедневно, так как качество исполнения каждого последующего задания вытекает из качества освоения предыдущих тем. Методы проверки: педагогическое наблюдение, тестирование, просмотр и обсуждение занятий, конкурсов, фестивалей и отчетных концертов.

Оценка педагога должна содержать элемент одобрения, выразить поддержку уверенности в обучающемся, в его способностях и побуждать ребенка к дальнейшему творчеству.

Каждый обучающийся собирает портфолио своих достижений. Результаты аттестации представляются в виде диагностических карт.

Оценочные материалы (см. Приложение 5).

2. Условия реализации программы:

материально- техническое обеспечение

- Хорошо отапливаемый и проветриваемый танцевальный зал, оснащенный зеркалами и балетными станками;
- Качественное освещение в дневное и вечернее время;

- Напольное покрытие, позволяющее воспитанникам свободно двигаться босиком, в носках, балетках и чешках;
- Раздевалки, туалеты.

информационное обеспечение

- Технические средства обучения: аудио техника с дисководом, AUX, Bluetooth и USB;

методические материалы

Беседы:

- «Рисунок танца»
- «Современная хореография»
- «Темп»
- «Личные ощущения»
- «Сказочный мир»
- «Сцена – зона повышенной травмоопасности»
- «Для чего нужна акробатика и чем она поможет в танце»
- «Растяжка»

дидактический материал:

- «Рисунок танца» (информационные карты)

Список литературы

Литература для педагога:

1. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения..-Л., Искусство, 1975.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. – Л.: Искусство. 1983. – 207 с.
3. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1
4. Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике» выпуск 2
5. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 1
6. А. Луговская «Ритмические упражнения игры и пляски» часть 2
7. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»
8. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста»
9. С.С.Полятков «Основы современного танца», «Искусство современного танца»
10. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»

Литература для обучающихся

1. Блок Д. Д. Классический танец. История и современность. – М: Искусство, 1987.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство “Лань”. 2001
3. Михайлова М.А., Воронина Н. В . Танцы, игры, Упражнения для красивого движения. – Ярославль; Академия развития, 2000.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития, 1996.

5. Пасютинская В. Волшебный мир театра. – М.: Просвящение, 1985.

Интернет источники

1. Учебник Гимнастика и методика ее преподавания: под ред. Смолевского В.М. [Электронный ресурс] : сайт, 2020. : <http://data.lesgaft.spb.ru>

2. Методика растяжки детей [Электронный ресурс]: сайт, 2020. <http://www.horeograf.com/publikacii/metodika-rastyazhki-detej-mladshhego-shkolnogo-vozrasta.html>

3. Рабочая программа [Электронный ресурс] : сайт, 2020.

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/07/20/rabochaya-programma-tantsevalnogo-kruzhka>

Кадровое обеспечение

Нахапетян Наталья Александровна

Должность: педагог дополнительного образования.

Образование:

Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2007 г.

Квалификация - художественный руководитель хореографического коллектива

Музыкальный материал, который используется на занятиях:

Классическая музыка:

Композиторы:

1. Людвиг ванн Бетховен
2. Иоганн Себастьян Бах
3. Вольфганг Амадей Моцарт
4. Рихард Вагнер
5. Петр Ильич Чайковский
6. Джузеппе Верди
7. Игорь Федорович Стравинский
8. Иоганн Штраус
9. Сергей Васильевич Рахманинов
10. Франц Петр Шуберт

Детские песни:

1. Барбарики
2. Фиксики
3. Маша и медведь
4. Акуленок

Современная музыка:

1. Иностранные исполнители

Примерный репертуар по программе «Современный танец»

- “Кукла”
- “Забытые игрушки”
- “Игра”
- “Таинственное место”
- “Заколдованный”
- “Время”
- “Память”
- “Радость лета”
- “Время перемен”
- “Пора домой”
- “Быть первым”

Комплекс упражнений «Разминка» для 1 года обучения.

Голова.

повороты вправо и влево, голову вниз (достать подбородком до груди) и вверх, наклоны головы направо и налево (тянуться ушком до плеча) (8 раз, на каждое упражнение)

Плечи.

Ставим руки на плечи и крутим (как будто локтями рисуем круг), вперед 8 раз и назад 8 раз

Корпус.

Руки на талию, ноги на ширине плеч

Наклон вперед, наклон назад (8 раз вместе)

Наклоны в сторону (8 раз в две стороны)

Наклоняемся вперед, ставим руки на пол, колени прямые, считаем до 10, поворачиваемся к правой ноге, считаем до 10 и к левой ноге

Ноги.

Ножки вместе, и медленно садимся вниз, отрывая пяточки от пола(но пяточки вместе) (5 раз) , руки на талию

Походить на полупальцах и на пятках

После разминки садимся на пол

Ноги вместе, затянuty, спина прямая, руки стоят по сторонам опираясь об пол, тянемся макушкой к потолку

Стопы затянuty (10 счетов), на себя (10 счетов), поочередно, одну затянуть, другую на себя, менять (10 раз)

Упражнение «Складочка»

Садимся на пол, ноги прямые, вместе, носочки затянuty, пяточки вместе, наклоняемся вперед, руками тянемся к носочкам (если уже лежит полностью корпус на ногах, то руками тянемся за пятки, в даль), главное положить и прижать живот к ногам, а потом голову

Упражнение «Складочка 2»

Ноги открываем широко, носочки смотрят в потолок, руками тянемся вперед, пытаемся положить живот на пол

Упражнение «Бабочка»

Ноги согнуты в коленях, стопа к стопе и к себе

Летим, колени отрываются и прижимаются к полу

После этого, прижать колени к полу и лечь вперед

Упражнение «Шпагат»

Садимся на правую ногу на продольный, считаем медленно до 10 и на левую

Поперечный считаем до 15

Упражнение «Мостик»

Руками пытаемся подойти ближе к ногам

Упражнение «Коробочка»

Ложимся на живот, руки ставим ближе к корпусу, локти прямые, ногами тянемся к голове (кто уже достает до головы, тянемся до лба)

Прыжки, затянута наверху и успеть затянуть носочки

Комплекс упражнений «Разминка» для 2 года обучения

Голова.

повороты вправо и влево, голову вниз (достать подбородком до груди) и вверх, наклоны головы направо и налево (тянуться ушком до плеча) (8 раз, на каждое упражнение)

Круг головой в одну сторону и в другую

Плечи.

Ставим руки на плечи и крутим (как будто локтями рисуем круг), вперед 8 раз и назад 8 раз

Руку к себе, вверх, за себя, за локоть

Корпус.

Наклоны в сторону (8 раз в две стороны)

Наклоняемся вперед, ставим руки на пол, колени прямые, считаем до 10, поворачиваемся к правой ноге, считаем до 10 и к левой ноге

Ноги.

Махи ногами в сторону, достать до локтя (8 на одну, 8 на другую)

Походить на полупальцах и на пятках

После разминки садимся на пол

Упражнение «Складочка»

Садимся на пол, ноги прямые, вместе, носочки затянуты, пяточки вместе, наклоняемся вперед, руками тянемся к носочкам (если уже лежит полностью корпус на ногах, то руками тянемся за пятки, в даль), главное положить и прижать живот к ногам, а потом голову

Упражнение «Складочка 2»

Ноги открываем широко, носочки смотрят в потолок, руками тянемся вперед, пытаемся положить живот на пол

Упражнение «Бабочка»

Прижать колени к полу и лечь вперед

Упражнение «Шпагат»

Садимся на правую ногу на продольный, считаем медленно до 10 и на левую (с выступа)

Поперечный считаем до 20

Упражнение «Мостик»

Руками пытаемся подойти ближе к ногам

Поднимаем правую ногу, считаем про себя до 5(медленно), опускаемся

Левую ногу

Правую руку

Левую руку

Комплекс упражнений «Разминка» для 3 года обучения

Голова.

Круг головой в одну сторону и в другую

Плечи.

Ставим руки на плечи и крутим (как будто локтями рисуем круг), вперед 8 раз и назад 8 раз

Руку к себе, вверх, за себя, за локоть

Корпус.

Наклоны в сторону (10 раз в две стороны)

Наклоняемся вперед, ставим руки на пол, колени прямые, считаем до 20, поворачиваемся к правой ноге, считаем до 20 и к левой ноге

Ноги.

Махи ногами в сторону, достать до локтя (15 на одну, 15 на другую)

Походить на полупальцах и на пятках

После разминки садимся на пол

Упражнение “Складочка”

Ножки находятся на возвышенности.

Садимся на пол, ноги прямые, вместе, носочки натянуты, пяточки вместе, наклоняемся вперед, руками тянемся к носочкам (если уже лежит полностью корпус на ногах, то руками тянемся за пятки, в даль), главное положить и прижать живот к ногам, а потом голову

Упражнение “Складочка 2”

Ноги открываем широко, носочки смотрят в потолок, руками тянемся вперед, пытаемся положить живот на пол

Упражнение “Бабочка”

Прижать колени к полу и лечь вперед

Упражнение шпагат

Садимся на правую ногу на продольный, считаем медленно до 20 и на левую

Поперечный считаем до 40

Все шпагат с выступа

Упражнение “Мостик” стоя

Руками пытаемся подойти ближе к ногам

Поднимаем правую ногу, считаем про себя до 10(медленно), опускаемся

Левую ногу

Правую руку

Левую руку

Упражнения “на диагонали”

“Тюлень” (идем на руках)

“Колесо на двух руках с правой и левой стороны, на одной руке с правой и левой стороны, колесо с остановкой”

Упражнение “Вращения”

Упражнение “Переверты вперед”

Упражнение “Рандат”

Упражнение “Кувырок вперед и назад”

Упражнение “Стойка на руках у стенки”

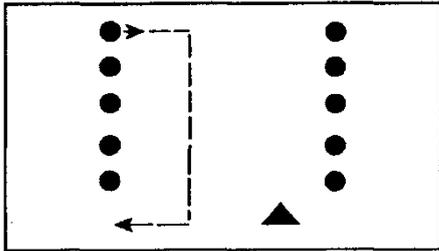


Схема 31

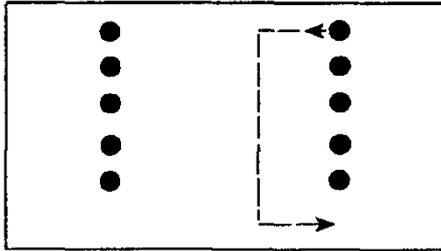


Схема 32

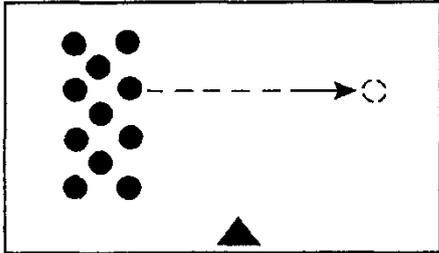


Схема 33

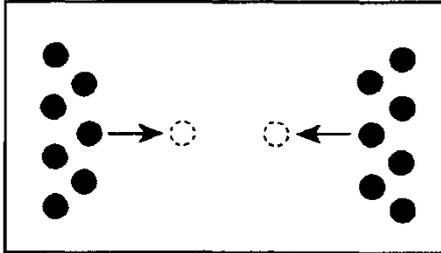


Схема 34

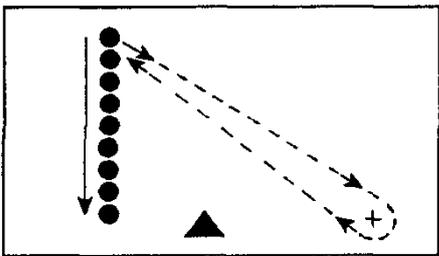


Схема 35

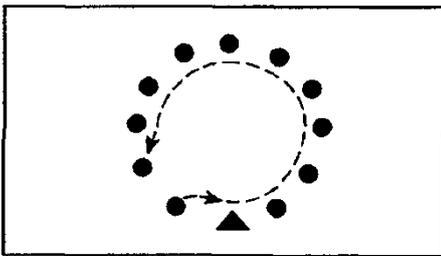


Схема 36

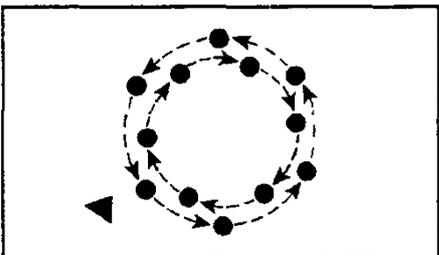


Схема 37

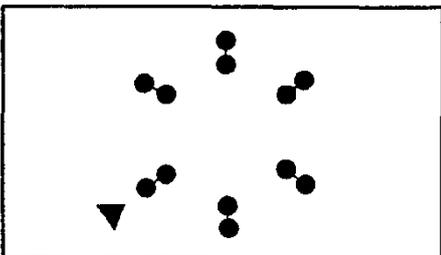


Схема 38

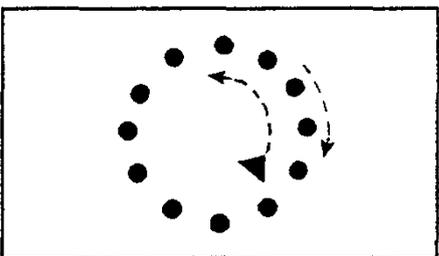


Схема 39

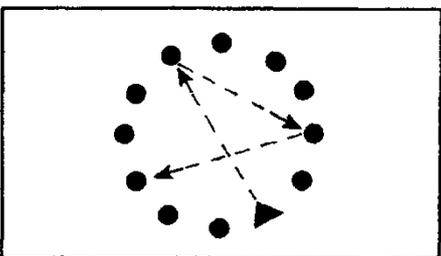


Схема 40

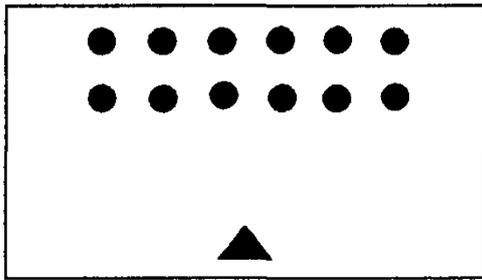


Схема 21

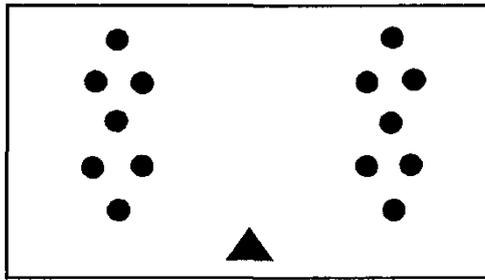


Схема 22

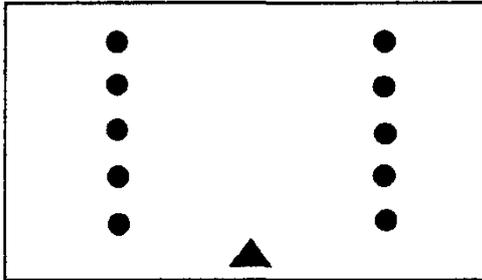


Схема 23

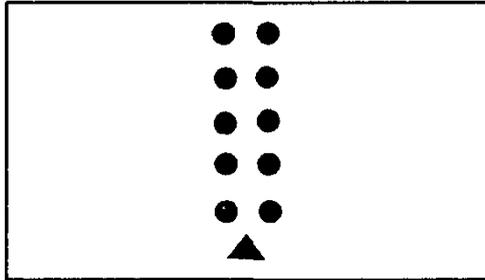


Схема 24

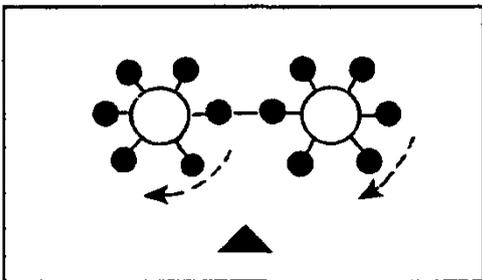


Схема 25

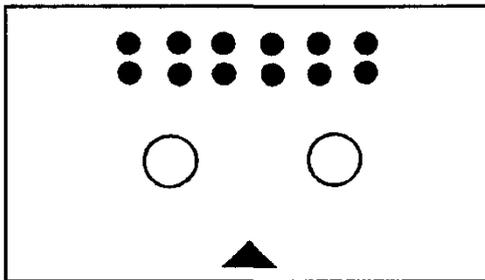


Схема 26

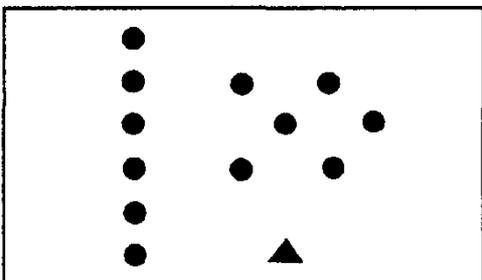


Схема 27

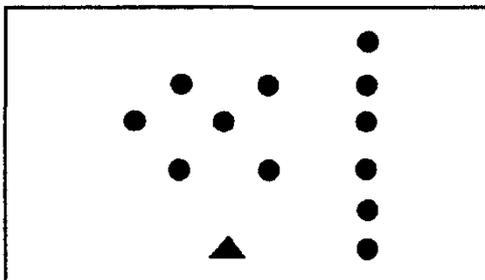


Схема 28

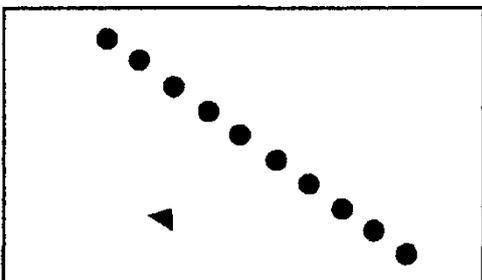


Схема 29

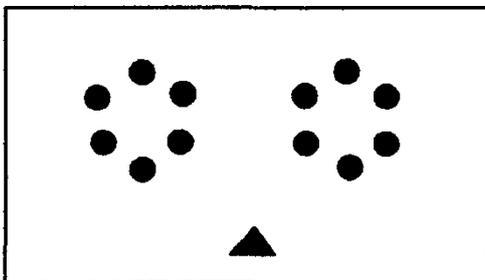


Схема 30

3 год обучения (дополнительная)

№	Ф.И.О	Владение терминологией	Классический танец		Современный танец	Исполнительское мастерство	Акробатические элементы	Партнеринг	Сочинение собственных этюдов	Импровизация	Актерское мастерство
			Теория	Практика							
1											
2											
3											

Критерии оценок

Высокий бал - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

Средний бал - отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле);

Низкий бал - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.;

1 год бучения

Тестирование: «Классический танец»

1. Что такое танец:

- а) это – вид народного творчества
- б) это – выразительные движения человеческого тела
- в) это – основной язык балета

2. Как раньше назывался классический танец:

- а) «серьезный», «благородный», «академический»
- б) «строгий», «серьезный»
- в) «веселый», «благородный», «академический»

3. Как с латинского переводится «классический»:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

4. Preparation (препрасьён) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед движением
- в) подъем на полупальцы

5. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 3
- б) 4
- в) 6

6. К каким видам танца относятся эти движения *demiplie* (дэмплие), *releve* (рэливэ):

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) современный
- г) историко-бытовой танец

2 год обучения

Устный опрос: «Введение в программу».

Правила безопасности и правила поведения на занятиях.

Опрос – “Азбука танца”.

Как выполняются усложненные прыжки и вращения.

Как выполняется колесо на одной руке.

Объяснение выполнения кросса.

Тестирование – Классический танец.

1. Как с латинского переводится «классический»:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

2. Классический танец это:

- а) исторически сложившаяся система выразительных средств хореографии б) танец созданный на народной основе
- в) выразительные движения человеческого тела

3. Preparation (препарсьён) это:

- а) прохождение рук через основные позиции
- б) подготовительное упражнение перед движением
- в) наклоны корпуса

4. Battementtendu это:

- а) бросковое движение натянутой ноги
- б) отведение и приведение натянутой ноги
- в) круг ногой по полу

5. Port de brase (портдэбра) это:

- а) подготовительное упражнение
- б) медленное прохождение рук через основные позиции
- в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений

6. Бросковое движение натянутой ноги это:

- а) battement fondu (батманфондю)
- б) battement jete(батманжетэ)
- в) battement tendu (ватмантандю)

3 год обучения

Опрос: «Акробатические элементы»

Что такое акробатика.

Как выполняются элементы “Ласточка, стойка на лопатках, кувырок вперед прыжком, стойка на голове, кувырок вперед через стойку на руках, переворот вперед и назад, колесо на одной руке, рандат”

Тестирование «Классический танец»

1. Adagio (адажио):

- а) медленно, медленная часть танца;
- б) быстро, прыжки.

2. Allegro (аллегро):

- а) медленно, медленная часть танца;
- б) быстро, прыжки.

3. Arabesque (арабеск):

- а) устойчивость;
- б) поза, название которой происходит от стиля арабских фресок.

4. Preparation (препарасьон):

- а) поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута;
- б) приготовление, подготовка.

5. Port de bras (пор де бра):

- а) шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец»;

- б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

6. En face (ан фас):

- а) прямо; прямое положение корпуса, головы и ног;
- б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

7. Croisee (круазе):

- а) развернутое положение корпуса и ног;
- б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

8. Efface (эфасэ):

- а) развернутое положение корпуса и ног;
- б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

9. Ecartee (экартэ):

- а) отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали;
- б) прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

10. En dedans (ан дедан):

- а) внутрь, в круг;
- б) наружу, из круга.

11. En dehors (ан деор):

- а) внутрь, в круг;
- б) наружу, из круга.

12. Petit (пти):

- а) маленький;
- б) средний, небольшой.

13. Demi (деми):

- а) маленький;
- б) средний, небольшой.

14. Grand (гранд):

- а) большой;
- б) средний, небольшой.

15. Passe (пассе):

- а) поворот корпуса во время движения.
б) от гл. «проводить, проходить»; связующее движение, проведение или переведение ноги.
16. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):
а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
б) связующее движение, проведение или переведение ноги.
17. Plie (плие):
а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
б) приседание.
18. Battement (батман):
а) размах, биение;
б) бросок ноги на месте или в прыжке.
19. Battement tendu (батман тандю):
а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
б) движение с ударом, или ударное движение.
20. Jete (жете):
а) бросок ноги на месте или в прыжке;
б) движение с ударом, или ударное движение.
21. Grand battement (гранд батман):
а) бросок ноги на месте или в прыжке;
б) большой батман движение.
22. Battement frappe (батман фраппэ):
а) бросок ноги на месте или в прыжке;
б) движение с ударом, или ударное движение..
23. Battement fondu (батман фондю):
а) мягкое, плавное, «тающее» движение;
б) движение с двойным ударом.
24. Battement soutenu (батман сотеню):
а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90* в нужное направление;
б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.
25. Releve (релеве):
а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
б) медленный подъем ноги на 90*.
26. Relevent (релевелян):
а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
б) медленный подъем ноги на 90*.
27. Pas de bourree (па де буре):
а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;
б) наклоны корпуса, головы.
38. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):
а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
б) круг ногой в воздухе.
39. Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер):
а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
б) круг ногой в воздухе.
40. Port de bras (пор де бра):
а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;
б) наклоны корпуса, головы.
41. Tour chaine (тур шене):
а) «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим;
б) тур в воздухе.

44.Sauté (соте):

- а) простой прыжок с двух ног на одну;
- б) прыжок на месте по позициям.

50.Changement de pieds (шажман де пье):

- а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;
- б) прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

51.Echappe (эшаппэ):

- а) прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.
прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой;
- б) прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585778

Владелец Туканова Лариса Анатольевна

Действителен с 26.02.2026 по 26.02.2027