

**Министерство образования Саратовской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Региональный центр допризывной подготовки молодежи
к военной службе и военно – патриотического воспитания
Саратовской области»**

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО «Региональный
центр допризывной подготовки
молодежи»
А.К. Гаранин
Приказ № 554 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современная хореография»**

Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации – 2 года

Автор - составитель:

Мусаэлян Светлана Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

Саратов
2023 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Современная хореография» художественная, разработана в соответствии с требованиями:

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 Российской Федерации от 28.01.2021 № 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 РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

Приказ Министерства образования Саратовской области от 22.06.2021 № 1039 «О Программе развития воспитания в Саратовской области на 2021-2025 годы»;

Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816;

Письма Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзора) от 08.05.2020 №02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД – 39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Письма Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи»;

Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Устава ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

Хореография - это искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического, и, в целом, психического развития детей. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Танец можно назвать ритмической поэмой. Слово «Танец» вызывает в нашем сознании представление чего-то грандиозного, нежного и воздушного. Занятие танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности ребёнка. Для успешного достижения результатов необходимо чередовать разные виды музыкально-ритмической деятельности: использовать музыкально- ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию.

Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с современными требованиями. При этом, он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств.

Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях!

В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

1.1.2. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья, получению общего эстетического, морального и физического развития.

1.1.3. Новизна дополнительной общеразвивающей программы

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей;
- ориентация индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

1.1.4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку по-пробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

1.1.5. Отличительная особенность дополнительной общеразвивающей программы

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть во «взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры. Творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе.

1.1.6. Адресат дополнительной общеразвивающей программы

В реализации программы принимают участие дети и подростки 8 – 18 лет.

Условия набора детей и подростков в объединение: принимаются все желающие.

1.1.7. Срок реализации и объём дополнительной общеразвивающей программы

Содержание программы рассчитано на 2 года обучения для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Учебный год рассчитан на девять календарных месяцев.

Объём программы на весь курс обучения для одной учебной группы составляет **360 академических часов.**

Объём программы по годам обучения: I год - 180 часов

II год - 180 часов

1.1.8. Режим занятий

Рекомендуемый режим занятий учащихся:

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с 10-минутным перерывом и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут), итого 5 часов в неделю (всего 180 часов в год).

Второй год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с 10-минутным перерывом и 1 раз в неделю по 1 часу (45 минут), итого 5 часов в неделю (всего 180 часов в год).

Каждое занятие предполагает изучение новой темы, и включает в себя закрепление пройденного материала и упражнений основных разделов.

В условиях изменения режима работы, возникающих в связи с переводом на дистанционный режим реализации дополнительной общеобразовательной программы, при необходимости, могут быть внесены коррективы в содержание дополнительной общеобразовательной программы, ее календарно-тематическое планирование, контроль и оценку результативности обучения на основании Положения о реализации ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи» дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.1.9. Особенности набора учащихся в танцевальное объединение «Карамель»

Для обучения по программе «Современная хореография» принимаются все желающие в возрасте от 8 до 18 лет. После собеседования и тестирования (входного контроля) дети направляются для обучения в группы первого или второго года. Формируются разновозрастные учебные группы.

Количество обучающихся в группах первого года обучения составляет 15 человек. Второго года обучения – 15-12 человек.

Количество обучаемых в объединении «Карамель» регламентируется СанПиН 1.2.3685-21, а также Уставом ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи к военной службе и военно-патриотического воспитания Саратовской области».

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма.

развивающие:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии.

1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты

Знание моральных норм и форсированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе занятий хореографии; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

Познавательные УУД:

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко, организованно перестраиваться;
- быстро реагировать на приказ музыки.

Коммуникативные УУД:

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

1-й год обучения

В результате обучения ребенок должен **знать/понимать:**

- последовательность исполнения классического экзерсиса у станка;
- навыки выполнения вращений в продвижении, на середине зала;
- навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;
- основные термины танца джаз- модерн;
- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Уметь:

- выполнять батман тондю жете на середине (модерн);
- выполнять экзерсис у станка танца джаз- модерн;
- выполнять вращения на середине зала;
- выполнять вращения в продвижении;
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- выполнять навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;
- выполнять упражнения на смену уровней.

2 –й год обучения

В результате обучения ребенок должен **знать/понимать**

- правила культуры поведения на сценической площадке;
- навыки технического выполнения основных упражнений на середине зала.

Уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении;
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность;
- применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе;
- выполнять три пор де бра танца джаз-модерн.
- выполнять сложные акробатические упражнения, как в паре, группе, так и сольно;
- проявлять интерес и фантазию в создании хореографических композиций;
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию;
- выполнять изученные стили хореографии в постановках.

1.4. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Учебный план занятий

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Классический танец	11	17	28	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
3	Народный танец	11	17	28	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
4	Современная хореография	13	19	32	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
5	Танцевальная импровизация	12	16	28	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
6	Постановочная работа	13	17	30	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
7	Отработка танцевальных номеров	12	18	30	Концерт, конкурс, зачет
8	Итоговое занятие	1	1	2	Контрольное занятие
	Итого	74	106	180	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел «Вводное занятие»

Тема №1 *Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с историей хореографии.*

Теория: Знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение

по группам, установление расписания.

Практика: Правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя».

Раздел «Классический танец»

Тема №1 Разминка

Практика: Ходьба, бег, построение в перестановке, игры на ориентировку «Ритм по кругу», «Море волнуется» и т.д.

Тема №2 Постановка корпуса, рук при выполнении различных упражнений.

Теория: Постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

Практика: Освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

Тема №3 Музыкально- ритмическая разминка. Позиции ног классическом танце и их отработка.

Теория: Освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: Проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

Тема №4 Разучивание комбинаций у станка. Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Практика: Показ основных упражнений классического танца.

Тема №5 Demi plie с включением поворотов и полуповоротов от палки к палке.

Теория: Освоение упражнения классического танца «Demi plie» (маленькое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Проучивается по 1 поз. ног. Далее - по 2 поз. ног. Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

Тема №6 Повторение комбинаций у станка и на середине зала. Отработка и повторение танцевального материала.

Теория: Повторение техники исполнения Demi plie.

Практика: Повторение Demi plie.

Тема №7 Повторение комбинаций у станка и на середине зала. Отработка и повторение танцевального материала.

Практика: Повторение Demi plie.

Тема №8 Выполнение простейших классических упражнений: battement releve, demi plie, grand plie.

Теория: По позициям. Grandplie в I, II, V, VI позициях.

Практика: Releves на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. У станка и на середине.

Тема №9 Battement tendu, battment tendu jete с добавлением por le pied (double battment tendu).

Теория: Понятие battement tendu, battment tendu jete, por le pied.

Практика: Элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка

Тема №10 Повторение упражнений battement releve, battement tendu, battment tendu

jete.

Теория: Повторение техники упражнений *battement releve, battement tendu, battment tendu jete.*

Тема №11 Разучивание упражнения *Petit battement на cou-de-pied.*

Теория: Упражнение развивает подвижность коленного сустава, выворотность тазобедренного сустава, силу ног, особенно стопы. Упражнение энергичного, четкого характера.

Практика: Вначале изучается спокойно с равномерным переносом *sur le cou-de-pied* вперед и назад без акцента, затем выполняется в более быстром темпе с акцентом вперед или назад. Упражнение может сочетаться с *battement frappé*, исполняться в одной комбинации с *rond de jambe en l'air*. Разучивают упражнение лицом к станку, позднее – держась за станок одной рукой.

Тема №12 Повторение упражнений *Petit battement на cou-de-pied.*

Теория: Повторение техники упражнений *Petit battement на cou-de-pied.*

Практика: Повторение упражнений *Petit battement на cou-de-pied.*

Тема №13 Повторение упражнений *Petit battement на cou-de-pied.*

Практика: Повторение упражнений *Petit battement на cou-de-pied.*

Тема №14 Разучивание *Rond de jamb parterr, Rond de jamb an leir – на всей стопе.*

Теория: Понятие *rond de jambe par terre, rond de jambe par terre an leir.*

Практика: И. п. – V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Preparation изложено выше. Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги. Далее, без остановки, у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во II позицию на 45°. *Rond de jambe en l'air en dehors.* Два вступительных аккорда. На раз правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается в первую позицию. На и работающая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На два работающая нога поднимается на вторую позицию на 45°, голова поворачивается *en face*. На раз и работающая нога, при полной неподвижности своей верхней части, сгибается в колене и, сохраняя выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в *rondde jambe parterre en dehors*, несколько назад, затем — направляя вытянутый носок к середине икры. На два и работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной работающей ногой во вторую позицию на высоте 45°. На три и четыре положение сохраняется.

Тема №15 Разучивание *Battement developpe passe на 90. Allegro.*

Теория: *Battement developpe* — разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца. Понятие *Allegro*.

Практика: *Battement developpe* вперед. *Battement developpe* в сторону. *Battement developpe* назад. Освоение техники исполнения прыжка *Allegro*.

Тема №16 Повторение *Battement developpe passe на 90. Allegro.*

Практика: *Battement developpe* вперед. *Battement developpe* в сторону. *Battement developpe* назад. Освоение техники исполнения прыжка *Allegro*.

Тема №17 Закрепление материала данного раздела. Подведение итогов.

Теория: Опрос на знание понятий всех разученных упражнений.

Практика: Выполнение всех разученных упражнений у станка.

Раздел «Народный танец»

Тема №1 Знакомство с разделом «Народный танец».

Теория: Понятия упражнений народного танца предыдущего года обучения.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №2 Разминочные упражнения.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №3 Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине).

Теория: Знакомство с характерными особенностями изучаемых национальностей. Понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец».

Практика: Простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

Тема №4 Разучивание *Demi plie* и *Grand plie* в характере русского танца.

Теория: Понятия полуприседания и большие приседания (*plie*) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

Практика: Полуприседания: медленные, с подъемом на полу пальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полу пальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

Тема №5 Повторение *Demi plie* и *Grand plie* в характере русского танца.

Практика: Полуприседания: медленные, с подъемом на полу пальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полу пальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

Тема №6 Разучивание *Battement tendu* в испанском, *Rond de jamb parterre* в польском.

Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц. Круговые движения по полу носком (основной вид).

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол. *Rond* - с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки на опорной ноге, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги, круговые движения на полу пяткой, с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

Тема №7 Повторение *Battement tendu* в испанском и *Rond de jamb parterre* в польском.

Теория: Повторение техники исполнения *Battement tendu* в испанском и *Rond de jamb parterre* в польском.

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Тема №8 Повторение разученного материала у станка и на середине зала.

Практика: Повторение всех разученных ранее упражнений.

Тема №9 Разучивание *Releve lent* в русском.

Теория: Медленное поднятие ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Тема №10 Повторение *Releve lent* в русском.

Практика: На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Тема №11 Разучивание каблучных упражнений.

Теория: Упражнения выполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Практика: Каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Тема №12 Разучивание *Battement frappe, Grand Battement jete*.

Теория: Данное движение схоже с *battement releve lent*, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.

Практика: при выполнении *grand battement jete* нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Тема №13 Упражнения с ненапряженной стопой «от себя» и «к себе».

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Тема №14 Высокое выстукивание.

Теория: Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног, стопы, ритм, остроту удара, его технику. В основе выстукивания лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткие, легкие и сильные, «припечатывающие».

Практика: Упражнение на выстукивание с переносом рабочей ноги выворотной и невыворотной. Комбинация выстукивающих движений в испанском характере - чередование ударов всей стопы и п/п.

Тема №15 Комбинации танцевальных шагов по кругу.

Теория: Выполнение движений под счет и музыку. *Большие броски* (данное движение схоже с *battement releve lent*, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг).

Практика: Все движения выполняются стоя в парах. При выполнении grand battement jete нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Тема №16 Разучивание дробных выстукиваний (сложные элементы), ключ.

Практика: Мелкий дробный ход с каблука. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге. Дробь «в три ножки», или «трилистник». Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Каблучная дробь «горох». Дробная концовка на месте – «ключ».

Тема №17 Закрепление материала данного раздела. Подведение итогов.

Теория: Опрос на знание понятий всех разученных упражнений.

Практика: Выполнение всех разученных упражнений.

Раздел «Современная хореография»

Тема №1 Знакомство с разделом, танец джаз-модерн.

Теория: История происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

Практика: Видео «Прорыв». Презентация по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

Тема №2 Выполнение разминочных упражнений.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №3 Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Теория: Понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Практика: Показ: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Тема №4 Разучивание позиций рук: press-position, jerk position, jazz hand.

Теория: Освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.позиция V, позиция L. Особенности позиций рук, положение кисти.

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №5 Разучивание позиций ног: prance, kick, flat back.

Теория: Освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций).

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №6 Повторение позиций ног: prance, kick, flat back.

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №7 Разучивание: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.

Теория: Понятия: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.

Практика: Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс

наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

Тема №8 Повторение: *deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.*

Теория: Понятия: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.

Практика: Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

Тема №9 Разучивание шагов: *flat step, camel walk, latin walk.*

Теория: Понятие: flat step, camel walk, latin walk.

Практика: Flat step (флет стэп) – шаг плоской стопой по второй параллельной позиции. Camel walk (каamel волк) – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Тема №10 Повторение шагов: *flat step, camel walk, latin walk.*

Теория: Понятие: flat step, camel walk, latin walk.

Практика: Flat step (флет стэп) – шаг плоской стопой по второй параллельной позиции. Camel walk (каamel волк) – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Тема №11 Разучивание прыжков: *jump, leap, hop*

Теория: Понятие: jump, leap, hop.

Практика: Выполнение прыжков jump (с двух ног на две), leap (с одной ноги на другую с продвижением), hop (с одной ноги на ту же ногу).

Тема №12 Прыжки: *jump, leap, hop*

Практика: Выполнение прыжков jump (с двух ног на две), leap (с одной ноги на другую с продвижением), hop (с одной ноги на ту же ногу).

Тема №13 Разучивание вращений: *corscrew повороты, top chaine, повроты на одной ноге, лабильные вращения.*

Теория: Понятие: corscrew повороты, top chaine, повроты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в

пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №14 Разучивание вращений: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Теория: Понятие: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №15 Повторение разученных вращений: повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №16 Комбинации и импровизация.

Теория: Изучение комбинаций в партере.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №17 Комбинации и импровизация.

Теория: Изучение комбинаций в партере.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №18 Комбинации и импровизация.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №19 Закрепление материала данного раздела. Подведение итогов.

Теория: Понятия у всех разученных упражнений.

Практика: Повторение всех разученных упражнений.

Тема №20 Зачет.

Теория: Основные понятия упражнений в современной хореографии.

Практика: Наглядный показ всех движений.

Раздел «Танцевальная импровизация».

Тема №1 Знакомство с разделом. Понятие танцевальная импровизация.

Теория: Понятие танцевальная импровизация.

Практика: Простые упражнения под музыку.

Тема №2 Урок свободной пластики.

Теория: Разминка, растяжка.

Практика: Покачивание, ходьба, бег. Упражнения «Зеркало», «Унисон».

Тема №3 Знакомство с сольной импровизацией. Изучение центров тела.

Теория: Понятие «сольная импровизация».

Практика: Выполнение движений сольно.

Тема №4 Сольная импровизация. Изучение центров тела.

Практика: Выполнение движений сольно.

Тема №5 Просмотр индивидуальных этюдов на определенную тему. Движение в пространстве.

Теория: Термин «движение в пространстве», «координация».

Практика: Упражнения на координацию.

Тема №6 Движение в пространстве

Теория: Термин «движение в пространстве», «координация».

Практика: Упражнения на координацию.

Тема №7 Движение в пространстве

Практика: Упражнения на координацию.

Тема №8 Знакомство с дуэтной импровизацией. Изучение центров тела.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №9 Изучение центров тела.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №10 Знакомство с дуэтной импровизацией, танцевальные связи без постоянного контакта в руках.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №11 Дуэтная импровизация.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №12 Изучение других центров, умение подстраиваться или танцевать в контрасте, меняться ролями в процессе танца.

Теория: Процесс импровизации: концентрация и фокусировка.

Практика: Упражнения: «Слово — Действие», «Части тела», «Унисон».

Тема №13 Изучение других центров, умение подстраиваться или танцевать в контрасте, меняться ролями в процессе танца.

Практика: Упражнения: «Слово — Действие», «Части тела», «Унисон».

Тема №14 Парная импровизация (улучшаем навыки постоянного взаимодействия).

Теория: Понятие «парная импровизация».

Практика: Взаимодействие между партнёрами – важная составляющая танца, где весомая роль принадлежит взглядам, прикосновениям.

Тема №15 Парная импровизация (улучшаем навыки постоянного взаимодействия).

Теория: Понятие «парная импровизация».

Практика: Взаимодействие между партнёрами – важная составляющая танца, где весомая роль принадлежит взглядам, прикосновениям.

Тема №16 Парная импровизация (улучшаем навыки постоянного взаимодействия).

Практика: Взаимодействие между партнёрами – важная составляющая танца, где весомая роль принадлежит взглядам, прикосновениям.

Тема №17 Закрепление материалов пройденного раздела.

Теория: Понятия сольная, дуэтная и парная импровизация.

Практика: Исполнение движений сольно, в дуэте, парно.

Раздел «Постановочная работа»

Тема №1 Знакомство с разделом. Обсуждение танцевального репертуара.

Теория: Понятие постановочная работа. Просмотр танцевальных видеороликов.

Практика: Простые танцевальные комбинации.

Практика: Повторение танцевальных комбинаций предыдущего года обучения.

Тема №2 Разработка эскизов костюмов. Повторение и отработка танцевального материала.

Теория: Определение эскизов костюмов. Проговаривание танцевальной композиции под счет.

Практика: Повторение танцевальных комбинаций предыдущего года обучения.

Тема №3 Подбор музыкального материала. Отработка танцевальных номеров под счет.

Теория: Определение музыкального материала, характера и содержание постановки.

Практика: Простые движения танцевальной композиции.

Тема №4 Подбор музыкального материала. Отработка танцевальных номеров под счет.

Теория: Определение музыкального материала, характера и содержание постановки.

Практика: Простые движения танцевальной композиции.

Тема №5 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Понятие «лексика в танце», объяснение танцевальной композиции

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №6 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Понятие «лексика в танце», объяснение танцевальной композиции.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №7 Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце.

Теория: Техника вращений в танце

Практика: Бег с выбрасыванием правой ноги вперед; бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег; большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках; «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», в различных ритмических рисунках; большой «блинчик» в сочетании с shaine; маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук»; дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону; Tour-riqué в раскладке. Отработка прыжков в танце.

Тема №8 *Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце.*

Теория: Техника вращений в танце.

Практика: Бег с выбрасыванием правой ноги вперед; бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег; большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках; «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», в различных ритмических рисунках; большой «блинчик» в сочетании с shaine; маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук»; дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону; Tour-pique в раскладке. Отработка прыжков в танце.

Тема №9 *Развитие ориентации и мышечного чувства.*

Теория: Регулировка, изменение степень напряжения мышечного чувства.

Практика: Расслабление мышц плечевого пояса

Тема №10 *Развитие ориентации и мышечного чувства.*

Теория: Регулировка, изменение степень напряжения мышечного чувства.

Практика: Расслабление мышц плечевого пояса.

Тема №11 *Разучивание танцевальных комбинаций современного танца.*

Теория: Прослушивание музыкального материала (фонограмма целиком).

Практика: Под счет и под музыку: разучивание танцевальных элементов, разучивание комбинации, работа в паре.

Тема №12 *Разучивание танцевальных комбинаций современного танца.*

Теория: Прослушивание музыкального материала (фонограмма целиком).

Практика: Под счет и под музыку: разучивание танцевальных элементов, разучивание комбинации, работа в паре.

Тема №13 *Разучивание танцевальных комбинаций современного танца.*

Практика: Под счет и под музыку: разучивание танцевальных элементов, разучивание комбинации, работа в паре.

Тема №14 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Теория: Объяснение танцевальной композиции.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №15 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Теория: Объяснение танцевальной композиции.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №16 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №17 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Теория: Объяснение танцевальной композиции.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №18 *Закрепление раздела. Подведение итогов.*

Теория: Техника исполнения танцевальных комбинаций.

Практика: Повтор разученного материала, танцевальных композиций.

Раздел «Отработка танцевальных номеров».

Тема №1 Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций.

Практика: Исполнение танцевальной комбинаций.

Тема №2 Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций.

Теория: Изучение методики построения танцевальных комбинаций. Разбор комбинации.

Практика: Исполнение танцевальной комбинаций.

Тема №3 Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.

Теория: Отработка танцевального материала под счет, музыку.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала.

Тема №4 Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала.

Тема №5 Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.

Теория: Понятия: «синхронность», «пластичность».

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала. Синхронное и пластичное выполнение данных комбинаций.

Тема №6 Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.

Теория: Понятия: «синхронность», «пластичность».

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала. Синхронное и пластичное выполнение данных комбинаций.

Тема №7 Урок партнерной гимнастики. Растяжка шпагата.

Практика: Упражнения для растяжки шпагата (продольный, поперечный) и разогрева мышц.

Тема №8 Урок партнерной гимнастики. Растяжка шпагата.

Теория: Техника выполнения шпагата (продольный, поперечный).

Практика: Упражнения для растяжки шпагата (продольный, поперечный) и разогрева мышц.

Тема №9 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Обсуждение танцевальной композиции, ее правильного исполнения.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №10 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Обсуждение танцевальной композиции, ее правильного исполнения.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №11 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Обсуждение танцевальной композиции, ее правильного исполнения.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №12 Повторение и отработка танцевальных номеров.

Практика: Работа над техникой исполнения танцевального номера.

Тема №13 Повторение и отработка танцевальных номеров.

Практика: Работа над техникой исполнения танцевального номера.

Тема №14 Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.

Теория: Понятие «мимика в танце».

Практика: Упражнения на жестикуляцию, мимику в танце.

Тема №15 Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.

Теория: Понятие «мимика в танце».

Практика: Упражнения на жестикуляцию, мимику в танце.

Тема №16 Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.

Теория: Понятие «мимика в танце».

Практика: Упражнения на жестикуляцию, мимику в танце.

Тема №17 Закрепление материала раздела. Подведение итогов.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Повторение танцевальных номеров.

Тема №18 Зачет.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Повторение танцевальных номеров.

Раздел «Итоговое занятие».

Тема №1 Подведение итогов. Анкетирование.

Теория: Анкетирование.

Практика: Отчетный концерт.

Учебный план занятий

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	0	1	1	Опрос
2	Классический танец	14	21	35	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
3	Народный танец	12	18	30	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
4	Современная хореография	18	28	46	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
5	Танцевальная импровизация	8	10	18	Индивидуальный опрос

					(терминология и показ движений)
6	Постановочная работа	10	14	24	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
7	Отработка танцевального материала	9	13	22	Зачет, концерт, конкурс
8	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольное занятие
	Итого	73	107	180	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел «Вводное занятие»

Тема №1 Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Практика: Правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя».

Раздел «Классический танец»

Тема №1 Экзерсис у станка.

Теория: Понятие demi plie, grand plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb per terre.

Практика: Выполнение упражнений у станка (demi plie, grand plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jamb per terre).

Тема №2 Экзерсис у станка с добавлением туров на 360 градусов (en dehors, en dedans).

Теория: Понятие «тур», en dehors, en dedans.

Практика: Выполнение упражнений en dehors, en dedans.

Тема №3 Разучивание комбинаций у станка. Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Практика: Выполнение упражнений grand battement, battement soutenu, battement fondu, battement frappe под счет и музыку.

Тема №4 Упражнения в Epaulement. Attitude.

Теория: Разминка, растяжка. Понятие epaulement, attitude. Техника исполнения данных упражнений.

Практика: Выполнение упражнений в epaulement, attitude.

Тема №5 Arabesque на 90 по 1 и 2 позициям.

Теория: Понятие arabesque. Техника правильного исполнения упражнения.

Практика: Разминка, растяжка. Выполнение упражнения arabesque на 90 градусов по 1 и 2 позициям.

Тема №6 Разучивание Pas de bourre.

Практика: Разминка, растяжка. Выполнение Pas de bourre под счет и музыку.

Тема №7 Разучивание Allegro, Double assemble.

Теория: Понятие Allegro, Double assemble. Техника правильного исполнения упражнения.

Практика: Разминка, растяжка. Выполнение Allegro, Double assemble под счет и музыку.

Тема №8 Разучивание *Sissonne fermee, Pas glissade.*

Теория: Понятие Sissonne fermee, Pas glissade. Техника исполнения данного упражнения.

Практика: Разминка, растяжка. Выполнение Sissonne fermee, Pas glissade.

Тема №9 Экзерсис на середине зала с добавлением новых элементов.

Практика: Выполнение упражнений на середине зала (grand battement, battement soutenu, battement fondu, battement frappe). Разминка, растяжка.

Тема №10 Разучивание *Croisee на 90, Ecortee на 90.*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Croisee на 90, Ecortee на 90.

Практика: Выполнение упражнения Croisee на 90, Ecortee на 90. Разминка, растяжка

Тема №11 Разучивание *Arabesgues на 90, Attitude croise – efface*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Arabesgues на 90.

Практика: Выполнение упражнения Arabesgues на 90, Attitude croise – efface, Attitude croise – efface. Разминка, растяжка

Тема №12 Разучивание *Temps lie на 90.*

Практика: Выполнение упражнения Temps lie на 90. Разминка, растяжка

Тема №13 Разучивание *Grand chagement de pieds, Petit chagement de pieds.*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Grand chagement de pieds, Petit chagement de pieds..

Практика: Выполнение упражнения Grand chagement de pieds, Petit chagement de pieds. Разминка, растяжка

Тема №14 Разучивание *Pas glissade, Echappe..*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Pas glissade, Echappe.

Практика: Выполнение упражнения Pas glissade, Echappe. Разминка, растяжка.

Тема №15 Повторение *Pas glissade, Echappe..*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Pas glissade, Echappe.

Практика: Выполнение упражнения Pas glissade, Echappe. Разминка, растяжка.

Тема №16 Разучивание *Jete, Pas assemble, Double assemble.*

Теория: Понятие и техника исполнения упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble.

Практика: Выполнение упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble. Разминка, растяжка.

Тема №17 Повторение *Jete, Pas assemble, Double assemble.*

Теория: Техника исполнения упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble.

Практика: Выполнение упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble. Разминка, растяжка.

Тема №18 Повторение *Jete, Pas assemble, Double assemble.*

Практика: Выполнение упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble. Разминка, растяжка.

Тема №19 Повторение *Jete, Pas assemble, Double assemble.*

Теория: Техника исполнения упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble.

Практика: Выполнение упражнения Jete, Pas assemble, Double assemble. Разминка, растяжка.

Тема №20 Закрепление материала данного раздела.

Теория: Терминология упражнений экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика: Выполнение всех упражнений в экзерсисе у станка и на середине зала.

Тема №21 Подведение итогов.

Практика: Выполнение всех упражнений в экзерсисе у станка и на середине зала.

Раздел «Народный танец»

Тема №1 Знакомство с разделом «Народный танец».

Теория: Понятия упражнений народного танца предыдущего года обучения.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №2 Разминочные упражнения.

Теория: Понятия упражнений народного танца предыдущего года обучения.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №3 Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине).

Практика: Простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

Тема №4 Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине).

Теория: Знакомство с характерными особенностями изучаемых национальностей. Понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец».

Практика: Простейшие тренировочные упражнения у станка, на середине зала. Отдельные движения и небольшие комбинации. Ознакомительная беседа об истории, быте и национальной культуре русского народа.

Тема №5 Разучивание *Demi plie* и *Grand plie* в характере русского танца.

Теория: Понятия полуприседания и большие приседания (*plie*) по 1-й, 2-й, 5-й позициям.

Практика: Полуприседания: медленные, с подъемом на полу пальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полу пальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

Тема №6 Повторение *Demi plie* и *Grand plie* в характере русского танца.

Практика: Полуприседания: медленные, с подъемом на полу пальцы, с наклоном корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, быстрые. Полные приседания: медленные (основной вид), с подъемом на полу пальцы, с наклонами корпуса, с подъемом на полу пальцы и наклоном корпуса, с поворотом коленей.

Тема №7 Разучивание *Battement tendu* в испанском, *Rond de jamb parterre* в польском.

Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц. Круговые движения по полу носком (основной вид).

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол. *Rond* - с полуприседанием на опорной ноге, с поворотом пятки на опорной ноге, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги, круговые движения на полу пяткой, с полуприседанием на

опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги.

Тема №8 Повторение *Battement tendu* в испанском и *Rond de jamb parterre* в польском.

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Тема №9 Повторение *разученного материала у станка и на середине зала.*

Теория: Понятия упражнений народного танца.

Практика: Повторение всех разученных ранее упражнений.

Тема №10 *Разучивание Releve lent* в русском.

Теория: Медленное поднятие ноги на 90° — развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Практика: На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Тема №11 Повторение *Releve lent* в русском.

Практика: На два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается на вторую позицию. Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90°. Натянутая нога фиксирует высоту, после чего медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в исходную позицию.

Тема №12 *Разучивание каблучных упражнений.*

Теория: Упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Практика: Каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

Тема №13 *Разучивание Battement frappe, Grand Battement jete.*

Теория: Данное движение схоже с *battement releve lent*, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг.

Практика: при выполнении *grand battement jete* нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Тема №14 *Упражнения с ненапряженной стопой «от себя» и «к себе».*

Практика: Перевод ноги с носка на пятку и обратно, с полуприседанием и на опорной ноге, с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию, с подъемом пятки опорной ноги, с ударом работающей ноги об пол.

Тема №15 *Высокое выстукивание.*

Теория: Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног, стопы, ритм, остроту удара, его технику. В основе выстукивания лежат удары всей стопой, каблуком,

полупальцами. Удары могут быть короткие, легкие и сильные, «припечатывающие».

Практика: Упражнение на выстукивание с переносом рабочей ноги выворотом и невыворотом. Комбинация выстукивающих движений в испанском характере – чередование ударов всей стопы и п/п.

Тема №16 Комбинации танцевальных шагов по кругу.

Теория: Выполнение движений под счет и музыку. *Большие броски* (данное движение схоже с *battement releve lent*, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Оно развивает силу ног, большой и свободный шаг).

Практика: Все движения выполняются стоя в парах. При выполнении *grand battement jete* нога отбрасывается легким скользящим движением ступни по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты в 90°.

Тема №17 Разучивание дробных выстукиваний (сложные элементы), ключ.

Практика: Мелкий дробный ход с каблука. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге. Дробь «в три ножки», или «трилистник». Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Каблучная дробь «горох». Дробная концовка на месте – «ключ».

Тема №18 Закрепление материала данного раздела. Подведение итогов.

Теория: Опрос на знание понятий всех разученных упражнений.

Практика: Выполнение всех разученных упражнений.

Раздел «Современная хореография»

Тема №1 Знакомство с разделом, танец джаз-модерн.

Теория: История происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

Практика: Видео «Прорыв». Презентация по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

Тема №2 Выполнение разминочных упражнений.

Практика: Подготовительные, разминочные движения.

Тема №3 Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Теория: Понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Практика: Показ: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction.

Тема №4 Разучивание позиций рук: press-position, jerk position, jazz hand.

Теория: Освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – *press-роз*; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4. позиция V, позиция L. Особенности позиций рук, положение кисти.

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №5 Повторение позиций рук: press-position, jerk position, jazz hand.

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №6 Разучивание позиций ног: prance, kick, flat back.

Теория: Освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая

параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций).

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №7 Повторение позиций ног: *prance, kick, flat back.*

Теория: Освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций).

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №8 Повторение позиций ног: *prance, kick, flat back.*

Практика: Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Тема №9 Разучивание: *deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.*

Теория: Понятия: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.

Практика: Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

Тема №10 Повторение: *deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.*

Теория: Понятия: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll.

Практика: Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. BODY ROLL - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

Тема №11 Разучивание шагов: *flat step, camel walk, latin walk.*

Практика: Flat step (флет стэп) – шаг плоской стопой по второй параллельной позиции. Camel walk (каamel волк) – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Тема №12 Повторение шагов: *flat step, camel walk, latin walk.*

Теория: Понятие: flat step, camel walk, latin walk.

Практика: Flat step (флет стэп) – шаг плоской стопой по второй параллельной позиции. Camel walk (каamel волк) – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Тема №13 Повторение шагов: flat step, camel walk, latin walk.

Практика: Flat step (флет стэп) – шаг плоской стопой по второй параллельной позиции. Camel walk (каamel волк) – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Тема №14 Разучивание прыжков: jump, leap, hop

Теория: Понятие: jump, leap, hop.

Практика: Выполнение прыжков jump (с двух ног на две), leap (с одной ноги на другую с продвижением), hop (с одной ноги на ту же ногу).

Тема №15 Прыжки: jump, leap, hop

Теория: Понятие: jump, leap, hop.

Практика: Выполнение прыжков jump (с двух ног на две), leap (с одной ноги на другую с продвижением), hop (с одной ноги на ту же ногу).

Тема №16 Разучивание вращений: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №17 Разучивание вращений: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Теория: Понятие: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №18 Повторение разученных вращений: повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Теория: Понятие: corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №19 Повторение разученных вращений: повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения.

Практика: Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Тема №20 Комбинации и импровизация.

Теория: Изучение комбинаций в партере.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №21 Комбинации и импровизация.

Теория: Изучение комбинаций в партере.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №22 Комбинации и импровизация.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №23 Комбинации и импровизация.

Теория: Изучение комбинаций в партере.

Практика: Комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т. п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Тема №24 Закрепление материала данного раздела.

Теория: Понятия у всех разученных упражнений.

Практика: Повторение всех разученных упражнений.

Тема №25 Подведение итогов.

Практика: Повторение всех разученных упражнений.

Тема №26 Подведение итогов.

Теория: Понятия у всех разученных упражнений.

Практика: Повторение всех разученных упражнений.

Тема №27 Подведение итогов.

Теория: Понятия у всех разученных упражнений.

Практика: Повторение всех разученных упражнений.

Тема №28 Зачет.

Практика: Наглядный показ всех движений.

Раздел «Танцевальная импровизация».

Тема №1 Знакомство с разделом. Понятие танцевальная импровизация.

Теория: Понятие танцевальная импровизация.

Практика: Простые упражнения под музыку.

Тема №2 Урок свободной пластики.

Теория: Разминка, растяжка.

Практика: Покачивание, ходьба, бег. Упражнения «Зеркало», «Унисон».

Тема №3 Знакомство с сольной импровизацией. Изучение центров тела.

Теория: Понятие «сольная импровизация».

Практика: Выполнение движений сольно.

Тема №4 Сольная импровизация. Изучение центров тела.

Теория: Понятие «сольная импровизация».

Практика: Выполнение движений сольно.

Тема №5 Просмотр индивидуальных этюдов на определенную тему. Движение в пространстве.

Практика: Упражнения на координацию.

Тема №6 Движение в пространстве

Теория: Термин «движение в пространстве», «координация».

Практика: Упражнения на координацию.

Тема №7 Знакомство с дуэтной импровизацией. Изучение центров тела.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №8 Изучение центров тела.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №9 Знакомство с дуэтной импровизацией, танцевальные связки без постоянного контакта в руках.

Теория: Понятие «дуэтная импровизация».

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Тема №10 Дуэтная импровизация.

Практика: Не находясь в физическом контакте с партнёром, исполнитель старается соответствовать настроению его танца, либо, напротив, контрастировать с ним.

Раздел «Постановочная работа»

Тема №1 Знакомство с разделом. Обсуждение танцевального репертуара.

Теория: Понятие постановочная работа. Просмотр танцевальных видеороликов.

Практика: Простые танцевальные комбинации.

Практика: Повторение танцевальных комбинаций предыдущего года обучения.

Тема №2 Разработка эскизов костюмов. Повторение и отработка танцевального материала.

Теория: Определение эскизов костюмов. Проговаривание танцевальной композиции под счет.

Практика: Повторение танцевальных комбинаций предыдущего года обучения.

Тема №3 Подбор музыкального материала. Оработка танцевальных номеров под счет.

Практика: Простые движения танцевальной композиции.

Тема №4 Подбор музыкального материала. Оработка танцевальных номеров под счет.

Теория: Определение музыкального материала, характера и содержание постановки.

Практика: Простые движения танцевальной композиции.

Тема №5 Оработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Понятие «лексика в танце», объяснение танцевальной композиции

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №6 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №7 *Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце.*

Теория: Техника вращений в танце

Практика: Бег с выбрасыванием правой ноги вперед; бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег; большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках; «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», в различных ритмических рисунках; большой «блинчик» в сочетании с shaine; маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук»; дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону; Tour-riqué в раскладке. Отработка прыжков в танце.

Тема №8 *Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце.*

Теория: Техника вращений в танце.

Практика: Бег с выбрасыванием правой ноги вперед; бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег; большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках; «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», в различных ритмических рисунках; большой «блинчик» в сочетании с shaine; маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук»; дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону; Tour-riqué в раскладке. Отработка прыжков в танце.

Тема №9 *Развитие ориентации и мышечного чувства.*

Практика: Расслабление мышц плечевого пояса

Тема №10 *Развитие ориентации и мышечного чувства.*

Теория: Регулировка, изменение степень напряжения мышечного чувства.

Практика: Расслабление мышц плечевого пояса.

Тема №11 *Разучивание танцевальных комбинаций современного танца.*

Теория: Прослушивание музыкального материала (фонограмма целиком).

Практика: Под счет и под музыку: разучивание танцевальных элементов, разучивание комбинации, работа в паре.

Тема №12 *Разучивание танцевальных комбинаций современного танца.*

Практика: Под счет и под музыку: разучивание танцевальных элементов, разучивание комбинации, работа в паре.

Тема №13 *Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.*

Теория: Объяснение танцевальной композиции.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №14 *Закрепление раздела. Подведение итогов.*

Теория: Техника исполнения танцевальных комбинаций.

Практика: Повтор разученного материала, танцевальных композиций.

Раздел «Отработка танцевальных номеров».

Тема №1 Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций.

Практика: Исполнение танцевальной комбинаций.

Тема №2 Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций.

Теория: Изучение методики построения танцевальных комбинаций. Разбор комбинации.

Практика: Исполнение танцевальной комбинаций.

Тема №3 Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров.

Теория: Отработка танцевального материала под счет, музыку.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала.

Тема №4 Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала. Синхронное и пластичное выполнение данных комбинаций.

Тема №5 Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций.

Теория: Понятия: «синхронность», «пластичность».

Практика: Исполнение танцевальных комбинаций из репертуара объединения на середине зала. Синхронное и пластичное выполнение данных комбинаций.

Тема №6 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №7 Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала.

Теория: Обсуждение танцевальной композиции, ее правильного исполнения.

Практика: Работа над четкостью исполнения материала.

Тема №8 Повторение и отработка танцевальных номеров.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Работа над техникой исполнения танцевального номера.

Тема №9 Повторение и отработка танцевальных номеров.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Работа над техникой исполнения танцевального номера.

Тема №10 Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.

Теория: Понятие «мимика в танце».

Практика: Упражнения на жестикуляцию, мимику в танце.

Тема №11 Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце.

Практика: Упражнения на жестикуляцию, мимику в танце.

Тема №12 Закрепление материала раздела. Подведение итогов.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Повторение танцевальных номеров.

Тема №13 Зачет.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Практика: Повторение танцевальных номеров.

Раздел «Итоговые занятия».

Тема №1 Подведение итогов.

Теория: Отработка танцевального номера под счет, музыку.

Тема №2 Анкетирование.

Теория: Анкетирование.

Практика: Показ танцевального номера.

Тема №3 Итоговое занятие.

Практика: Показ танцевального номера.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Основы современного танца» сопровождается процедурами входного контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации, итоговой аттестации.

Формы аттестации: открытое занятие, блиц-опросы, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео- и фото - материалы.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Аттестация проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам обучения;
- соответствия организации образовательного процесса по реализации программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Проводятся:

- входная диагностика, организуемая в начале обучения (проводится с целью определения уровня развития и подготовки детей);
- текущая диагностика по завершении занятия, темы, раздела (проводится с целью определения степени усвоения учебного материала);
- промежуточная, проводимая по окончании учебного года с целью определения результатов обучения;
- итоговая, проводимая по завершении изучения курса программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

В ходе освоения программы применяются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов зачетных листов, опросов, выполнения заданий, практических занятий, и т.д.

При подведении результативности дополнительной общеобразовательной программы в режиме дистанционного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, как результат использовать участие и награды обучающихся в дистанционных конкурсах, марафонах, акциях, проектах, других мероприятиях.

Результаты представляются в личной карточке учащегося (Приложение 2).

Формы занятия и подведения итогов:

1 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы контроля
1	Вводное занятие	Беседа, прослушивание	Словесный (беседа, рассказ) Наглядный (показ движений)		Компьютер	Опрос
2	Классический танец	Тренинг, разминка,	Практический (показ), словесный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
3	Народный танца	Тренинг, разминка,	Практический (показ), словесный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
4	Современная хореография	Объяснение, Тренинг, разминка	Практический, наглядный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
5	Танцевальная импровизация	Объяснение, Тренинг, разминка	Практический, наглядный Репродуктивный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
6	Постановочная работа	Репетиция	Практический, наглядный Репродуктивный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
7	Отработка танцевальных номеров	Репетиция	Практический	Видеоматериалы, иллюстрации	Музыкальный центр, аудиозаписи	Концерт, конкурс, зачет
8	Итоговое занятие	Контроль Инструктаж, выступление	Практический	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр, аудиозаписи	Контрольное занятие

2 год обучения

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы контроля
-------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------	----------------

			занятий		занятий	
1	Вводное занятие	Беседа, прослушивание	Словесный (беседа, рассказ) Наглядный (показ движений)		Компьютер	Опрос
2	Классический танец	Тренинг, разминка,	Практический (показ), словесный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
3	Народный танец	Тренинг, разминка,	Практический (показ), словесный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
4	Современная хореография	Объяснение, Тренинг, разминка	Практический, наглядный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
5	Танцевальная импровизация	Объяснение, Тренинг, разминка	Практический, наглядный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
6	Постановочная работа	Репетиция	Практический, наглядный Репродуктивный	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
7	Отработка танцевального материала	Репетиция	Практический	Видеоматериалы, иллюстрации	Музыкальный центр	Концерт, конкурс, зачет
8	Итоговое занятие	Контроль Инструктаж, выступление	Практический	Видеоматериалы, иллюстрации	Компьютер, музыкальный центр	Контрольное занятие

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Основным в освоении программы данного курса, являются принципы: «от простого - к сложному», «от медленного - к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций - к логике», «от логики - к ощущению». Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, место его происхождения, его ритмичным характерным темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Обучающиеся осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со

сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Начинается «от пола» и следует объяснять в последовательности: 1. Куда наступает (как переносится вес) 2. Как ставим ногу (как работает стопа) 3. Что делает корпус 4. Как двигаются руки 5. Куда направлен взгляд.

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении. Воспитывает точность исполнения движения, мышечную координацию. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. В целях создания положительной мотивации мною используются, игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Формы организации образовательного процесса по программе «Современная хореография»: индивидуальные, индивидуально-групповые, дистанционные. Каждое занятие включает в себя организационный момент, проверку знаний, усвоение новых знаний, практические занятия, подведение итогов, рефлексия, иногда – домашнее задание.

Основной формой работы с детьми является занятие. Наряду с занятиями используются также и другие формы: конкурсы, концерты, беседы, наблюдение, самостоятельная, практическая работа и контрольное задание. По предложенной программе могут обучаться дети, не имеющие дополнительного образования по данной направленности.

При переводе на дистанционный режим проведения занятий, данные формы проведения занятий также целесообразно использовать с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Курс программы рассчитан на 2 года обучения.

Первый год обучения предлагает освоение азов хореографии, планируется вводное и итоговое занятие. Процесс обучения направлен на постановку корпуса, гибкость тела, выработку верхней и нижней выворотности ног, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, координации движений, устойчивости. Для того, чтобы увидеть результат своей работы, на первом году обучения разучиваются небольшие танцевальные этюды: образное исполнение животных, птиц и т. д.

На втором году обучения продолжается работа над индивидуальными данными учащихся. Исполняются упражнения с усложненным заданием. Например, на развитие верхней выворотности ног, помимо «лягушки» сидя, добавляется «лягушка» лежа на спине и на животе. Изучаются более сложные комбинации движений, и идет постановка уже не этюдов, а танцевальных номеров.

Третий год обучения увеличивает мышечную нагрузку, усложняется танцевальная лексика, вводятся новые технические приемы (вращения в продвижении, сложные дроби и т.д.). Кроме того на третьем году обучения вводится новый раздел – современная хореография, где дети могут сами придумать несложные комбинации движений. Также учащиеся могут попробовать себя в постановке небольших

танцевальных этюдов. Идет постановка номеров с усложненными рисунками.

Четвертый год обучения направлен на отработку правильности и чистоты исполнения движений классического и народно – сценического танцев и современной хореографии. Предусмотрены упражнения для развития силы, выворотности и устойчивости ног. Идёт развитие творческого потенциала в процессе обучения. Подбирается более сложная музыка для постановок.

Пятый год обучения завершает освоение данной программы. Используются ранее изученные элементы, они исполняются в более сложных формах. Разучиваются разно жанровые номера, движения которых должны исполняться с сохранением характера и манеры, грамотно и выразительно. Совершенствуется танцевальная техника.

Педагогические технологии

Эффективность реализации программы достигается путем использования в учебном и воспитательном процессе различных современных педагогических технологий соответствующих ведущей деятельности возраста адресатов программы:

- технологии личностно-ориентированного обучения;
- технологии коллективного взаимо обучения;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- ИКТ.

Обеспечение дополнительной общеразвивающей программы методическими видами продукции

№	Наименование методического продукта	Форма
1.	Информация об объединении.	Электронная, (сайт образовательного учреждения.)
2.	Литература по профилю объединения.	Бумажная (см. список литературы)
3.	Памятки по технике безопасности; памятка ЗОЖ.	Бумажная
4.	Демонстрационные материалы: специальная литература, комплекты специализированных журналов.	Бумажная
5.	Фототека документальных фото о ВОВ и локальных конфликтах.	Бумажная, электронная
6.	Мультимедийные презентации.	Электронная
7.	Дидактические материалы для решения задач на логику.	Электронная
8.	Анкеты для учащихся объединения и их родителей.	Бумажная, электронная
9.	Тестовые задания для входного, текущего контроля знаний.	Бумажная, электронная
10.	Вопросы викторин, тестов для текущего контроля знаний.	Бумажная, электронная
11.	Комплекты оценочных материалов освоения ДОП.	Бумажная, электронная

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Современная хореография» проходят в танцевальном зале, соответствующий требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- Специализированный класс (танцевальный зал), оборудованный станком и зеркальной стеной.
- Технические средства (магнитофон, USB, CD).
- Танцевальные коврики.
- Сценические костюмы.
- Демонстрационный раздаточный материал.

Информационное обеспечение

В образовательном процессе используются следующие информационные ресурсы:

- www.nsportal.ru социальная сеть работников образования;
- www.infouok.ru ведущий образовательный портал России;
- www.openclass.ru сетевое образовательное сообщество;
- <https://metod-copilka.ru> образовательный интернет ресурс;
- www.patriotikasar.ru сайт ГБУ ДО «Региональный центр допризывной подготовки молодежи».

2.3. Оценочные материалы

Первый год обучения

№	Дата	Какие знания и умения контролируются	Формы подведения итогов	Система оценки уровней знаний, умений и навыков
1	Декабрь	Классический танец. Экзерсис у станка. Прыжки	Зачет, показ всех движений	5 баллов - отлично 4 балла- хорошо 3 балла - удовлетворительно
2	Май	Основы народного танца. Экзерсис у станка/на середине. Современная хореография. Модерн- джаз танец (позиции рук, ног, прыжки, вращения)	Зачет, показ всех движений	5 баллов - отлично 4 балла- хорошо 3 балла - удовлетворительно

Второй год обучения

№	Дата	Какие знания и умения контролируются	Формы подведения итогов	Система оценки уровней знаний, умений и навыков
1	Декабрь	Классический танец. Экзерсис у станка. Основы народного танца. Экзерсис у станка/на середине	Зачет, показ всех движений	5 баллов - отлично 4 балла- хорошо 3 балла - удовлетворительно
2	Май	Современная хореография Модерн- джаз танец (позиции рук, ног, прыжки, вращения)	Зачет, показ всех движений	5 баллов - отлично 4 балла- хорошо 3 балла - удовлетворительно

2.4. Список литературы

Основная и дополнительная литература для педагога

1. Бекина С. Н., Ломова Т. П. Музыка и движения. – М. «Просвещение», 1981.
2. Базарова М. П., Мей Б. П. Искусство. – Л. 1983.
3. Ваганова Л. Ф. Основы классического танца. – Л. «Искусство», 1983
4. Базар Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – Просвещение, 1991.
6. Ваганова Н., Мей Б. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983 Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207с.
8. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки.– Москва: Просвещение, 1975.
9. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
10. Лопухов Л. Д. Основы характерного танца. – М. «Искусство», 1989.
11. Ладыгин Л. Р. Музыкальное оформление уроков танца. – М. «Просвещение», 1980.
12. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 1972.
13. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
14. Зазюн И. О. Основы педагогического мастерства. – М. «Просвещение», 1989г.

Дополнительная литература для учащихся

1. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение 1985.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
3. Балет: Энциклопедия. – М.: Сов. Энциклопедия, 1980.
4. Захаров Р. Слово о танце. Издательство «Молодая гвардия», М., 1977.
5. Иова Е. П. Гимнастика под музыку. – М. «Издательство», 1984.
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать»: Москва «Век информации», 2009.
7. Савчук О. «Школа танцев для детей»: Санкт – Петербург «Ленинградское издательство», 2009.
8. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт – Петербург: Диамант, 1997.
9. Лиёпа М. Вчера и сегодня в балете. Из-во "Молодая гвардия", М., 1982г.

**2.5. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе
«Современная хореография»**

Приложение 1

**Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год
танцевального объединения «Карамель»
по программе «Современная хореография» 2 группы (2 год обучения)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
				теория	практика	всего		
1.	01.09.23		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Учебный кабинет	Опрос
Раздел «Классический танец» (35 часов)								
2.	04.09.23		Экзерсис у станка	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
3.	06.09.23		Экзерсис у станка с добавлением туров на 360 градусов (en dehors, en dedans)	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
4	08.09.23		Разучивание комбинаций у станка. Выработка навыков правильности и чистоты исполнения	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
5.	11.09.23		Упражнения в Epaulement. Attitude	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
6.	13.09.23		Arabesque на 90 по 1 и 2 позициям	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
7.	15.09.23		Разучивание Pas de bourre	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
8.	18.09.23		Разучивание Allegro, Double assemble	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
9.	20.09.23		Разучивание Sissonne fermee, Pas glissade	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
10.	22.09.23		Экзерсис на середине зала с добавлением новых элементов	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)

11.	25.09.23		Разучивание Croisee на 90, Ecortee на 90	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
12.	27.09.23		Разучивание Arabesques на 90, Attitude croise – efface	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
13.	29.09.23		Разучивание Temps lie на 90	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
14.	02.10.23		Разучивание Grand chagement de pieds, Petit chagement de pieder	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
15.	04.10.23		Разучивание Pas glissade, Echarpe	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
16.	06.10.23		Повторение Pas glissade, Echarpe	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
17.	09.10.23		Разучивание Jete, Pas assemble, Double assemble	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
18.	11.10.23		Повторение Jete, Pas assemble, Double assemble	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
19.	13.10.23		Повторение Jete, Pas assemble, Double assemble	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
20.	16.10.23		Повторение Jete, Pas assemble, Double assemble	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
21.	18.10.23		Закрепление материала данного раздела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
22.	20.10.23		Подведение итогов	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Народный танец» (30 часов)								
23.	23.10.23		Знакомство с разделом «Народный танец»	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)

24.	25.10.23		Разминочные упражнения	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
25.	27.10.23		Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине)	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
26.	30.10.23		Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине)	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
27.	01.11.23		Разучивание Demi plie и Grand plie в характере русского танца	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
28.	03.11.23		Повторение Demi plie и Grand plie в характере русского танца	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
29.	08.11.23		Разучивание Battement tendu в испанском, Rond de jamb parterre в польском	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
30.	10.11.23		Повторение Battement tendu в испанском и Rond de jamb parterre в польском	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
31.	13.11.23		Повторение разученного материала у станка и на середине зала	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
32.	15.11.23		Разучивание Releve lend в русском	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
33.	17.11.23		Повторение Releve lend в русском	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
34.	20.11.23		Разучивание каблучных упражнений	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
35.	22.11.23		Разучивание Battement frappe, Grand Battement jete	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
36.	24.11.23		Упражнения с	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)

			ненапряженной стопой «от себя» и «к себе»				кабинет	опрос (терминология и показ движений)
37.	27.11.23		Высокое выстукивание	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
38.	29.11.23		Комбинации танцевальных шагов по кругу	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
39.	01.12.23		Разучивание дробных выстукиваний (сложные элементы), ключ	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
40.	04.12.23		Закрепление материала данного раздела. Подведение итогов	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Современная хореография» (46 часов)								
41.	06.12.23		Знакомство с разделом, танец джаз-модерн	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
42.	08.12.23		Выполнение разминочных упражнений	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
43.	11.12.23		Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, координация, release, contraction	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
44.	13.12.23		Разучивание позиций рук: press-position, jerk position, jazz hand	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
45.	15.12.23		Повторение позиций рук: press-position, jerk position, jazz hand	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
46.	18.12.23		Разучивание позиций ног: prance, kick, flat back	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
47.	20.12.23		Повторение позиций ног: prance, kick, flat back	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
48.	22.12.23		Повторение позиций ног: prance, kick, flat back	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и

								показ движений)
49.	25.12.23		Разучивание: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
50.	27.12.23		Повторение: deep body bend, side stretch, twist, bodu roll	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
51.	29.12.23		Разучивание шагов: flat step, camel walk, latin walk	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
52.	10.01.24		Повторение шагов: flat step, camel walk, latin walk	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
53.	12.01.24		Повторение шагов: flat step, camel walk, latin walk	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
54.	15.01.24		Разучивание прыжков: jump, leap, hop	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
55.	17.01.24		Прыжки: jump, leap, hop	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
56.	19.01.24		Разучивание вращений: corscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
57.	22.01.24		Разучивание вращений: corscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
58.	24.01.23		Повторение разученных вращений: повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, corscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
59.	26.01.24		Повторение	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный

			разученных вращений: повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, corkscrew повороты, top chaine, повороты на одной ноге, лабильные вращения				кабинет	опрос (терминология и показ движений)
60.	29.01.23		Комбинации и импровизация	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
61.	31.01.24		Комбинации и импровизация	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
62.	02.02.24		Комбинации и импровизация	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
63.	05.02.24		Комбинации и импровизация	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
64.	07.02.24		Закрепление материала данного раздела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
65.	09.02.24		Подведение итогов	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
66.	12.02.24		Подведение итогов	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
67.	14.02.24		Подведение итогов	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
68.	16.02.24		Зачет	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Танцевальная импровизация» (16 часов)								
69.	19.02.24		Знакомство с разделом. Понятие танцевальная импровизация	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
70.	21.02.24		Урок свободной пластики	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос

								(терминология и показ движений)
71.	26.02.24		Знакомство с сольной импровизацией. Изучение центров тела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
72.	28.02.24		Сольная импровизация. Изучение центров тела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
73.	01.03.24		Просмотр индивидуальных этюдов на определенную тему. Движение в пространстве	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
74.	04.03.24		Движение в пространстве	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
75.	06.03.24		Знакомство с дуэтной импровизацией. Изучение центров тела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
76.	11.03.24		Изучение центров тела	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
77.	13.03.24		Знакомство с дуэтной импровизацией, танцевальные связки без постоянного контакта в руках	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
78.	15.03.24		Дуэтная импровизация	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Постановочная работа» (24 часов)								
79.	18.03.24		Знакомство с разделом. Обсуждение танцевального репертуара	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
80.	20.03.24		Разработка эскизов костюмов. Повторение и отработка танцевального материала	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
81.	22.03.24		Подбор музыкального материала. Отработка	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)

			танцевальных номеров под счет					
82.	25.03.24		Подбор музыкального материала. Отработка танцевальных номеров под счет	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
83.	27.03.24		Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
84.	29.03.24		Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
85.	01.04.24		Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
86.	03.04.24		Разучивание вращений по диагонали. Отработка прыжков в танце	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
87.	05.04.24		Развитие ориентации и мышечного чувства	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
88.	08.04.24		Развитие ориентации и мышечного чувства	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
89.	10.04.24		Разучивание танцевальных комбинаций современного танца	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
90.	12.04.24		Разучивание танцевальных комбинаций современного танца	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
91.	15.04.24		Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
92.	17.04.24		Закрепление раздела. Подведение итогов	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Отработка танцевального материала» (22 часа)								

93.	19.04.24		Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
94.	22.04.24		Отработка танцевального материала. Разбор комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
95.	24.04.24		Работа над точностью, четкостью исполнения танцевальных номеров	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет
96.	26.04.24		Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций	0	1	1	Учебный кабинет	Анкетирование
97.	27.04.24		Работа над синхронностью, пластичностью исполнения танцевальных комбинаций	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
98.	03.05.24		Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
99.	06.05.24		Отработка лексики танца. Работа над четкостью исполнения материала	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
100.	08.05.24		Повторение и отработка танцевальных номеров	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
101.	13.05.24		Повторение и отработка танцевальных номеров	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
102.	15.05.24		Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
103.	17.05.24		Работа над эмоциональным состоянием танца. Мимика в танце	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений), зачет

104.	20.05.24		Закрепление материала раздела. Подведение итогов	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
105.	22.05.24		Зачет	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
Раздел «Итоговое занятие» (4 часа)								
106.	24.05.24		Подведение итогов	0	1	1	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
107.	27.05.24		Анкетирование	1	1	2	Учебный кабинет	Индивидуальный опрос (терминология и показ движений)
108.	29.05.24		Итоговое занятие	0	1	1	Учебный кабинет	Анкетирование

Результативность (педагогическое наблюдение)

Критерии оценок	Качество выполнения элементов в танце	Синхронность и техника исполнения	Развитие навыков	Уровень сформированности музыкальности и чувства ритма	Уровень развития координации тела и движений	Участие в концертах и конкурсах
Ф И О						

Психолого-педагогические особенности возрастной категории учащихся

Знание возрастных физиологических особенностей необходимо для определения эффективных методов обучения двигательным действиям, для разработки танцевальных навыков, развития двигательных качеств, для определения содержания программы. Каждый возрастной этап характеризуется особым положением ребенка в системе принятых в данном обществе отношений.

В реализации программы участвуют дети от 8 до 18 лет.

В младшей возрастной категории появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа средств музыкальной выразительности.

В средней возрастной категории развивается чувство ответственности, доверие к людям, способность ребенка к сопереживанию. Сфера ребенка данного возраста предоставляет больше возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Для детей младшего и среднего школьного возраста характерны специфические психологические способности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость). Поэтому занятие танцами, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятие не скучным, а насыщенным и интересным.

В подростковом возрасте развиваются творческие способности, формируется индивидуальный стиль деятельности, который находит своё выражение в стиле мышления.

Ожидаемый результат от программы:

В ходе занятий учащиеся научатся основным танцевальным элементам, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами.

Результативность образовательной программы оценивается по следующим показателям:

- уровень знаний, предполагаемых программой обучения в объединении;
- уровень сформированности умений и навыков, приобретаемых в объединении.

К концу обучения воспитанник должен знать:

- характерные особенности движений и элементов, манеру исполнения классического танца, народного танца; эстрадного танца, основы современной хореографии.

Формы и виды контроля

№	Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Уровень сформированности музыкальности и чувства ритма	- музыкально исполняет движения; - развито чувство ритма; - чутко реагирует на интона-	- достаточно музыкально и ритмично исполняет движения; - ощущает построение	- слабо владеет музыкально-ритмическими навыками;

	ма	<p>ционные и темповые оттенки звучания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ощущает построение музыкальной фразы; - схватывает характер счета; - легко справляется с ритмическими заданиями; - безошибочно вступает на нужной доле музыкального такта; - движения гармонично сливаются с музыкой; - танцует красиво и ритмично 	<p>музыкальной фразы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - схватывает характер счета; - несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке; - движения не всегда совпадают с музыкой 	<ul style="list-style-type: none"> - не чувствителен к темпу, ритму, фразировке мелодий; - движения неуверенны, часто в «разрез» с музыкой; - не умеет самостоятельно вступить в нужной доле такта
2.	Уровень развития координации тела и движений	<ul style="list-style-type: none"> - при маршировке корпус держит прямо, шаг четкий, правильная отмашка рук; - свободно справляется со сложными движениями; - марширует уверенно и красиво 	<ul style="list-style-type: none"> - достаточно правильно координирует свои движения; - точно и уверенно выполняет простые маршевые движения; - марширует не совсем красиво, корпус не подтянутый, отмашка рук вялая 	<ul style="list-style-type: none"> - не умеет координировать свои движения; - маршируя, не владеет принципом «противодвижения»; - корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, отмашка рук неправильная
3.	Уровень сформированности собранности, умение концентрировать свое внимание	<ul style="list-style-type: none"> - предельно собранный и внимательный; - точно и музыкально выполняет движения; - владеет умением концентрировать свое внимание 	<ul style="list-style-type: none"> - может быть собранным и внимательным; - движения выполняет правильно, согласно своему счету; - недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается 	<ul style="list-style-type: none"> - несобранный, внимание рассеянное; - редко справляется с выполнением задания самостоятельно; - не владеет умением концентрировать свое внимание

Беседа на тему: «Лексика танца. Работа над четкостью исполнения материала».

Мимика, жест, взгляд, поза - ярчайшие средства общения. Переход из одной позы в другую, смена положений тела производят движение. Движение - основа танца.

У каждого народа сформировалась своя традиционная пластика, свои приемы соотнесения движений с музыкой. Язык танца складывается из общепринятых жестов, положений головы, рук, ног, корпуса, из приветствий, прощаний. Его определяют особенности возрастных и социальных отношений. Воздействие, оказанное языком танца, намного ярче, эмоциональнее, в случае если форма танца соответствует его содержанию, а характер народа передан достаточно достоверно.

Язык танца формировался в соответствии с образом жизни народа, его социальным и историческим прошлым. Характер народа, особенности его мышления нашли отражение в языке танца.

Танцевальная лексика наполняет содержанием рисунок танца, а рисунок танца, в свою очередь, оформляет лексику. Логика построения музыкальной фразы, образ, рожденный музыкой, позволяет найти необходимое хореографическое решение и создать соответствующую танцевальную лексику.

Логика развития движений от наиболее простых к наиболее сложным (с экспозицией, завязкой, ступенями перед кульминацией, собственно кульминацией и развязкой) подсказывает использование принципа контраста (линейное построение сменяется круговым, танцевальная фраза из полутонов сменяется техничным пассажем)

Танец измеряется теми же длительностями, что и музыка. Выразительным и свежим может выглядеть развитие лексики при помощи усложнения ритма с использованием ритмических акцентов, синкоп: дробное выстукивание простое - дробное выстукивание синкопированное. Большое значение имеет правильно выбранный ракурс исполнителя, помогающий восприятию композиции танца, раскрытию образа. Для наибольшей выразительности хореографического образа используется пластическое многоголосье, когда солистам аккомпанируют движения остальных исполнителей. Здесь важно не отвлекать внимание зрителя от основного образа, а сконцентрировать его вокруг солистов усиливающими восприятие движениями и рисунками.

Танцевальная речь состоит из танцевальных комбинаций - сочетаний нескольких танцевальных движений, раскрывающих характер исполнителя. Комбинации выстраиваются в фразу, соответствующую музыкальной фразе, выражающую хореографический образ. Танцевальный этюд состоит из нескольких фраз, имеет целью выработку технических навыков исполнения. Хореографический номер имеет идею, содержание, действие, подчинен законам драматургии, раскрывает хореографический образ. Хореографическое полотно - это хореографическое произведение крупной формы, поставленное хореографом по всем канонам сценического действия.

Танцевальная лексика является одной из важных составляющих танца. Она включает в себя следующие элементы:

- интонация;

– движения головы, ног, рук, корпуса;

Выделяется несколько разновидностей танцевальной лексики:

Образная или эмоционально – подражательная, предполагающая создание в танце конкретного образа животного, птицы и пр.

Пластическая танцевальная лексика, обусловленная внутренним контекстом изображаемого танцевальными движениями действия.

Традиционная лексика, базирующаяся на созданном ранее рисунке танца, подвергающемся постоянному усовершенствованию с приданием черт, присущих определенной эпохе.

Танец как художественное целое органично соткано из соответствующей танцевальной лексики, которая наполняет любой рисунок движений содержанием, влияет на логику построения музыкальной фразы, позволяет подобрать выразительные образы и создать неповторимое хореографическое произведение.

**Лекция на тему:
«Современный танец Контемпорари: особенности и история стиля».**

Контемпорари, или как часто называют, «контемп» — это современный стиль экспрессивного танца, который может сочетать в себе черты нескольких жанров, таких как **современный танец, хип-хоп, классическая хореография** ну и, конечно же, **джаз**. Контемпорари — это гибкость и связь тела и ума посредством плавных движений с акцентом на импровизацию и универсальность, в отличие от строгой культуры балета. Часто применяется партерная техника — элементы, выполняемые на полу. Танцуют обычно босиком. Технические элементы тесно связаны как с современным, так и с классическим танцем. Характерны естественные линии положения тела; в нем больше свободы, границы этого стиля гораздо гире, нежели в том же джазе и тем более классике. Подытожим основные особенности:

- Больше импровизации и свободы
- Танцуют босиком
- Партер (работа на полу)

Это подходящее и безопасное танцевальное направление для начинающих, в том числе, для взрослых. Но несмотря на это, классическая база тоже важна: натянутые носочки, колени, растяжка. Поэтому, чтобы танцевать контемп, освоить базу классической хореографии просто необходимо.

История танца Контемпорари

В середине 20-го века танцовщица балета в Соединенных Штатах Айседора Дункан решила отойти от жесткой техники балета и смогла развить свой собственный стиль, который она называла современным танцем. Это было между 1878 и 1927 годами. Она была в состоянии подчеркнуть свою технику и основывала ее на легкости движения, используя естественную энергию тела и линии, что обеспечивает больший диапазон плавности движения, чем другие традиционные методы.

Еще одной иконой в области современного танца является Мерс Каннингем, который считается первым хореографом. Он выработал независимое отношение к контемпорари и бросил вызов всем идеям, которые он основал. В 1944 году Мерс смог сопроводить свою танцевальную технику музыкой Джона Кейджа, который смог понять, что этот танец больше не зависит от линейных элементов или движений к кульминации и от нее. Танец мог предположить, что элемент, то есть звук, движение, изменение света, сам по себе драматичен; поскольку то, что оно передает, во многом определяется самими зрителями. В 1953 году Мерс Каннингем смог основать танцевальную компанию Мерса Каннингема. Ему удалось создать более 150 работ для компании, многие из которых были выполнены даже на международном уровне как современными танцевальными, так и балетными труппами.

Техники контемпорари

Как уже говорилось ранее, контемп — это инновации, креативность, универсальность и гибкость как души, так и тела. Используемые техники, как правило, соответствуют естественным линиям и энергии человека, так как они обеспечивают большую плавность и подвижность, чем балет. Ниже перечислены четыре основные техники

современного танца :

– **Техника Каннингема** — этот тип техники назван в честь Мерса Каннингема, который в основном делает акцент на дизайне тела в артикуляции, пространстве и ритме. Это означает, что эти техники могут использовать собственную «энергетическую линию» индивидуума, чтобы способствовать более естественному и легкому движению.

– **Техника Грэма** — названная в честь ее основателя, Марты Грэхем, техника имеет тенденцию концентрироваться на использовании сокращения, освобождения, падения и восстановления, т.е. техника характеризуется использованием сокращений живота и таза и работой на полу.

– **Техника Лимона** — эта техника была разработана совместно Хосе Лимоном, и она имеет тенденцию исследовать использование энергии в отношении работы с весом и гравитацией с точки зрения падения, отскока, приостановки и восстановления. Проще говоря, техника использует чувство «силы тяжести» и веса тела. Движения начинаются с использованием дыхания для подъема и качания по всему телу для создания и приостановки движения.

– **Освобождение** — минимизация напряженности в поисках как текучести, так и ясности и эффективности при использовании энергии и дыхания. То есть, каждый может высвободиться через мышцы и суставы, чтобы создать легкость движения, освобождая дыхание и тело. Это очень хороший способ расслабиться как в технике, так и в танцевальном стиле.

Музыка

Для контемпта нет определенного жанра музыки, с которым можно его ассоциировать. Хотя довольно часто его танцуют под лиричную, мелодичную музыку. Наличие личного ощущения и связи с конкретной музыкой, ее «чувствование» определяет танец. Она должна быть простой, поскольку танец не стимулируется ритмом или звуком: он может идти как бы «около» музыки, хотя и четко передавать ее настроение и посыл. Обратите внимание также и на слова, если это песня — они могут определить «смысл» Вашего танца, как и саму хореографию, а также повлиять на восприятия танца зрителем.

Советы для начинающих

Обучение танцу контемпорари можно начать в любом возрасте в танцевальной студии. Это вопрос корреляции между разумом и телом, и как только человек овладеет умом, тогда и управление телом произойдет естественным образом. Ниже перечислены некоторые советы, с которых начинающие могут начать продвигаться в современном танце:

1. Запишитесь на урок в школу танцев.
2. Освойте азы классической хореографии — это позволит улучшить баланс и контроль на телом. Продолжайте практиковать пять основных балетных позиций.
3. Пробуйте самостоятельно импровизировать под любимую музыку. Выберите песню, с которой Вы себя отождествляете, погрузитесь в нее и выразите через тело свои ощущения.
4. Продолжайте учиться координации.
5. Изучайте разные танцевальные стили, включайте их в свое исполнение. Не ограничивайте себя одним направлением.
6. Занимайтесь у разных хореографов. Даже если Вы нашли своего, не останавливайтесь. В противном случае Вы освоите стиль конкретного хореографа, и будете

замкнуты в нем. Разные танцоры могут чувствовать и танцевать контемпорари по-разному.

Интересные факты

1. Танец основан на идеях, а не на особом стиле движения и элементах, таких как этические ценности, уважение, открытость духа, творческая свобода, принятие других и естественные позиции тела.

2. Контемпорари считается формой западного искусства. Но вопреки распространенному мнению, многие методы заимствованы из восточной культуры, например, из индийской хатха-йоги.

3. Музыкальное сопровождение может быть любимым, а также, может и не быть музыкой например, шум, произнесенное слово или даже отсутствие музыки или звука.

4. Танец как искусство сам по себе важен, поскольку он помогает уменьшить стресс и напряжение как в уме, так и в теле. Контемп — ключ к этому освобождению. Он помогает человеку выразить себя, и это выражение личности может быть терапевтическим для некоторых людей.

Искусство контемпорари и прекрасно, и тонко. Это танцевальное направление способствует росту не только физической формы и выносливости, но и интеллектуальному развитию, умению слушать и чувствовать музыку, импровизировать.

Беседа «Мимика в танце»

Мимика в танце имеет такое же значение, как пластика, гибкость и отточенные па. Взгляд, улыбка и мимический танец в целом делает образ полноценным и законченным. «Окаменевшее» лицо может испортить даже самый прекрасный номер. Не менее важна красивая естественная улыбка. Искренняя красивая улыбка - неотъемлемая составляющая мимического танца.

Недопустимо копировать чужие эмоции и выражения лица. В танце артист рассказывает историю, проживает маленькую жизнь, и потому на лице должны отображаться настоящие эмоции, которые переживаются в этот миг: боль, страдание, гнев, ярость, любовь, счастье, блаженство, удивление, озадаченность. Фальшь и неискренность зритель видит и чувствует сразу.

Для того чтобы красиво двигалось не только тело, но и лицевые мышцы, танцор должен работать не только над пластикой, но регулярно делать зарядку для лица. Чтобы раскрепостить мимические мышцы, необходимо два-три раза в неделю делать комплекс упражнений на их расслабление и тонус.

Массаж

Перед тем как разминать и разрабатывать мышцы лица, обязательно их прогревают. Для этого делается легкий тонизирующий массаж:

1. Легко массируем лоб кончиками пальцев. Немного растягиваем кожу в стороны от центра зигзагообразными движениями.
2. Разогреваем кожу носа растягивающими движениями от верхушки переносицы в стороны по щекам к ушам.
3. Не сильно нажимая, делаем плавные движения пальцами от центра подбородка к ушам.
4. Плавно и без давления в движении растягиваем кожу шеи от подбородка до грудины.

Все приемы делать по пять раз.

Упражнения

После того как лицо разогрето, можно приступать непосредственно к упражнениям. Все выполняется по 7 раз. При выполнении очень важно следить за тем, чтобы двигалась только та часть лица, которая в данный момент разминается.

1. Нахмурьтесь, будто вы злитесь. Задержитесь на несколько секунд и расслабьте лоб. Остальная часть лица не должна двигаться.
2. Поднимите брови вверх, как при удивлении. Губы не двигаются. Расслабьтесь.
3. Не двигая лбом, растяните губы в улыбки. Не обнажайте зубы. Расслабьтесь.
4. Повторите то же упражнение, но теперь обнажайте зубы. Лоб остается неподвижен.
5. С напряжением растягивайте верхнюю губу к нижним зубам. Остальные мышцы остаются в неподвижном состоянии. Аналогичное упражнение проделайте для нижней губы.

6. Выдвиньте вперед насколько возможно нижнюю челюсть. Задержитесь так на несколько секунд и верните челюсть в исходное положение.
7. Сделайте губы трубочкой. Замрите. Прodelайте круговые движения губами по и против часовой стрелки. Расслабьтесь. Лоб неподвижен.
8. Поочередно подмигивайте правым и левым глазом.
9. Откройте рот и максимально сильно оттяните челюсть вниз. Делайте аккуратно, чтобы ничего не повредить.
10. Откройте широко рот, будто хотите откусить кусок от большого бутерброда. Замрите на секунду, расслабьтесь.
11. Острым языком по очереди «колите» щеки изнутри. По 7 раз на каждую сторону.

После упражнений повторите массаж.

Движения могут трактоваться разными народностями по-разному. Но мимика для всех народов остается всегда понятной. Даже аборигены из глубины Африканского континента способны понять европейца только по мимике. Не забывайте это.

Итоговый тест

Тест представляет собой небольшой экзамен.

Он содержит в себе теоретическую и практическую части. На прохождение теста в сумме дается 25 минут: теоретическая часть-10мин., практическая часть-15мин. Тест включает в себя вопросы по материалу, который вы проходили в этом году. Необходимо вспомнить весь изученный вами материал.

В теоретической части необходимо обвести правильный ответ в кружочек. Практическая же часть требует подготовки по каждому вопросу. Внимательно прочитайте вопрос, подумайте и сформулируйте свой ответ. Как только будете готовы, можете смело отвечать. Удачи в прохождении заданий!

Теоретическая часть

1. **Что из перечисленного является подготовительным движением для исполнения упражнений:**

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

2. **Перегибание корпуса с позициями рук-это:**

- а) battement tendu;
- б) port de bras;
- в) pas de bouree.

3. **Обувь балерины?**

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

4. **Как с французского языка переводится слово demi plie?**

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

5. **Международный день танца?**

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

6. **Композитор балета «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Спящая красавица»:**

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С.

7. **Что означает en face?**

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;

в) боком к зрителям.

Практическая часть

1. Показать *I port de bras* и рассказать: правила исполнения, работу головы. Перечислить, какие позиции рук используются.
2. Показать упражнение *demi plié* по всем позициям лицом к станку
3. Показать танцевальный номер

Ключ к теоретической части

Вопрос 1	в
Вопрос 2	б
Вопрос 3	в
Вопрос 4	а
Вопрос 5	б
Вопрос 6	а
Вопрос 7	б

Входная диагностика

Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков обучающихся танцевального объединения «Карамель»

Система тестовых заданий разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в объединение «Восторг». Данные задания позволяют выявить их природные данные (осанку, выворотность ног, балетный шаг, прыжок), музыкальность, эмоциональность, память на движения, артистизм и творческую активность.

Это позволяет снять психологический зажим, установить непринужденные отношения между педагогом и ребенком. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

Цель диагностики: выявить музыкальный и эмоциональный уровень развития ребенка.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Второй год обучения (по программе «Современная хореография»)

Цель диагностики: выявить уровень знаний обучающихся в сфере танцевального искусства, расширить палитру их технических возможностей и выразительных средств.

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, уровне мышечной памяти, эмоционально- творческого потенциала ребенка, знаниях обучающихся в области классического, народного и эстрадного танца, развитии кругозора детей и их творческих способностей.

Задание №1

Направлено на выявление знаний комплекса джаз-модерна.

- | | |
|--|----------|
| -ребенок знает название упражнений их порядок исполнения, значение | -3 балла |
| -путается в названии упражнений, последовательности, значении | -2 балла |
| -испытывает затруднения в характеристике понятия «Джаз-модерн» | -1 балл |

Задание №2

Выявляет уровень выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях:

- яркое и энергичное исполнение танцевальной композиции, состоящей из ранее изученных элементов -3 балла
- исполнение танцевальной композиции без эмоциональной отдачи -2 балла
- механическое исполнение движений -1 балл

Задание № 3

Определяется знание и грамотность исполнения массовых танцев

- знает все танцевальные элементы из которых состоит танец -3 балла
- путает танцевальные комбинации -2 балла
- испытывает затруднения в исполнении массовых танцев -1 балл

Задание № 4

Умение применять на практике правила постановки корпуса, рук, ног и головы в хореографии:

- знает 1, 2, 3 позиции рук, подготовительное положение, знает позиции ног 1,2,3,6 -3 балл
- путает позиции рук или ног -2 балла
- не знает некоторых позиций -1 балл

Задание № 5

Выявление творческой активности у детей.

- активное участие в постановочных работах и выступлениях -3 балла
- умение применять актерского мастерства и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях -2 балла
- нежелание выступать перед зрителем -1 балл

Задание №6

Навыки технического выполнения основных упражнений на середине зала:

- выполнение основных ориентиров (рисунков) самостоятельно -3 балла
- выполнение основных ориентиров (рисунков) с помощью педагога -2 балла
- серьезные затруднения в выполнении основных упражнений на середине зала -1 балл

**Входная диагностика учащихся танцевального объединения «Карамель»
1 год обучения 2022/2023 уч. год**

№	Фамилия, имя ребенка	Эмоциональность	Музыкальность	Ритмичность движений	Итог	Уровень
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

3-4 низкий;
5-7 средний;
8-10 высокий.