УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**Методическим советомМБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. ПензыПротокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г | **ПРИНЯТА**Педагогическим советомМБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. ПензыПротокол № \_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. | **УТВЕРЖДЕНА**Приказом директора МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. ПресняковаПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2025 г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа художественной направленности

**«Танец – состояние души»**

Возраст учащихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

*Баулина Алина Артемовн,*

*Михеева Алена Алексеевна*

педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2025г.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Танец- состояние души»**

* по содержанию является художественной;
* по уровню освоения – продвинутой;
* по форме организации - очной, групповой;
* по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
* Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
* Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Устав МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена заинтересованностью родителей и учащихся в сфере искусства танца. Программа «Танец – состояние души» способствует решению множества задач, связанных с развитием творческих способностей, удовлетворением личных потребностей учащихся в моральном, художественном и интеллектуальном росте, а также в организации их досуга.

Воспитание личности, способной действовать универсально, иметь культурные и нравственные ценности, способной самостоятельно принимать решения, а также умением выражать свои идеи через творчество, становится актуальной задачей.

На данном этапе развития общества в России стало очевидным значение духовного и нравственно-эстетического возрождения, что подтверждается возрастающим интересом к эстетическому образованию молодежи. Это, в свою очередь, привело к активному развитию и внедрению программ, направленных на изучение культуры, истории и искусства, а также на защиту народного творчества и заботу о здоровье детей.

Для муниципалитета важность данной программы заключается в том, что она создана с целью охраны, укрепления и улучшения здоровья детей, а также формирует универсальные компетенции, такие каксистемное и критическое мышление (учащийся способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач); командная работа и лидерство (способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде); креативность и др.

**Новизна программы** заключается в личностно-ориентированном подходе к обучению. Задача педагога дополнительного образования не в том, чтобы как можно быстрее развить творческие способности учащихся, а в том, чтобы создать оптимальные условия для полного раскрытия и реализации их талантов.

В ходе анализа существующих программ по хореографии было выявлено, что они не отражают разнообразие современного хореографического искусства и не осуществляют интеграцию различных видов искусств. Это является актуальной проблемой в сфере дополнительного образования. В связи с этим возникла необходимость в разработке программы «Танец – состояние души», которая сочетает хореографию, театральное искусство и музыку, создавая целостный подход, что и является отличительной особенностью программы.

**Педагогическая целесообразность** программы «Танец – состояние души» заключается в интеграции множества подходов к хореографическому обучению и создании единой модели. Внедрение данной программы способствует развитию у учащихся гармонии в различных областях взаимодействия:

- восприятие собственного тела (принятие его образа) и работа с ним (улучшение физического состояния, развитие двигательных навыков);

- отношение к культуре (ознакомление с классическим и современным искусством через танцевальные практики, формирование личного эстетического восприятия) и взаимодействие с культурой (развитие уникального стиля в танцевальной среде);

- отношения с окружающими (дружеские связи в группе, взаимодействие со взрослыми) и взаимодействие с окружающими (приобретение опыта в установлении отношений во время репетиций и выступлений).

На данном этапе обучения практическая деятельность во многом сосредоточена на изучении истории современного хореографического искусства, освоении произведений современных хореографов и мировой музыкальной культуры. Во время занятий у учащихся продолжают развиваться их творческие способности, эстетические ощущения, а также понимание красоты движений, звуков, форм и цветов. Организация учебного процесса способствует решению различных задач, касающихся воспитания молодого поколения в социальном, нравственном, художественно-эстетическом и гражданско-патриотическом контекстах.

**Адресат программы**

Программа адресована детям 12-17 лет.

На обучение по программе принимаются все желающие, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией. Зачисление учащихся на 2,3,4,5 год обучения возможно при прохождении входной диагностики.

Занятия по программе строятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

Подростковый возраст от 12 до 15 лет характеризуется стремительным развитием личности, что делает потребность в самовыражении особенно актуальной. В этот период молодые люди активно ищут способы показать свою индивидуальность и подчеркивают свою уникальность. Танец становится одним из самых популярных и доступных способов самовыражения, позволяя подросткам освобождаться от внутренних переживаний. Через движение и хореографию подростки способны передать свои эмоции, мысли и чувства, которые порой сложно выразить словами. Самостоятельность начинает формироваться в подростковом возрасте, и танец предоставляет возможность проявить независимость и креативность. Занимаясь танцами, подростки учатся взаимодействовать с окружающими, что способствует развитию социальных навыков и уверенности в себе. Разнообразие танцевальных стилей позволяет каждому подростку найти тот, который наиболее соответствует его внутреннему миру и предпочтениям. Участие в танцевальных коллективах помогает молодым людям развивать чувство принадлежности и стать частью сообщества. Танец может стать для подростков не только хобби, но и способом борьбы с внутренними конфликтами и стрессом. Через танец подростки могут исследовать различные аспекты своей идентичности, включая культуру, гендер и личные убеждения. Выражая себя через танцевальные движения, подростки учатся принимать себя и свои эмоции, что положительно сказывается на их психическом здоровье. Важным аспектом является возможность получать признание и одобрение от сверстников, что стимулирует развитие уверенности и самоуважения. Танец способствует креативному самовыражению, позволяя подросткам создавать свои хореографии и импровизации. Важно поддерживать подростков в их стремлении к самовыражению через танец, ведь это может стать катализатором их личного и творческого роста. В конечном итоге, танец становится мощным инструментом, помогающим подросткам развивать самостоятельность и углублять понимание себя и окружающего мира.

 В возрасте 15-17 лет подростки стремятся к самовыражению, и танец становится одним из самых доступных и эмоционально насыщенных способов донести свои чувства и мысли. Желание быть самостоятельными формирует у молодых людей потребность принимать решения, что находит отражение в выборе стиля танца, который наиболее близок их внутреннему миру. В этом возрасте подростки активно ищут свое место в обществе, и танец помогает им лучше понять собственную идентичность и роль в группе сверстников. Танцевальные группы и коллективы становятся средой, в которой юноши и девушки могут экспериментировать с самовыражением, демонстрируя свои таланты и уникальность. Через танец подростки испытывают чувство признания, когда их усилия ценятся другими, что способствует повышению самооценки и уверенности. Общение со сверстниками через хореографические постановки обогащает их эмоциональный опыт и развивает навыки взаимодействия в команде. По мере взросления перед подростками встает вопрос выбора профессии, и многие из них рассматривают танец как потенциальную карьеру. Осознание своей страсти к танцу и потребность в самовыражении помогли многим юным людям определиться с будущей профессией в области искусства или образования. Танец часто становится зеркалом внутренних переживаний подростка, невысказанных эмоций и мечтаний, которые сложно передать словами. На этапе формирования личности подростки пробуют различные стили танцев, чтобы найти тот, который наиболее точно отражает их индивидуальность. Совместные репетиции и выступления способствуют укреплению дружбы и понимания среди сверстников, создавая атмосферу доверия и поддержки. Для многих подростков танец становится не только хобби, но и способом справляться с эмоциональными трудностями и стрессом, возникающими в период взросления. Развитие танцевальных навыков также открывает новые горизонты для знакомства с культурными традициями и современными тенденциями, что еще более обогащает их личность. Профессиональные танцоры и преподаватели вдохновляют подростков своей историей успеха, подчеркивая важность упорства и труда для достижения целей. Таким образом, танец становится важным инструментом для подростков в самовыражении, укреплении социальных связей и осознании своего места в мире, способствуя гармоничному развитию их личности.

**Объём и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения (1368 учебных часа) и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При наличии отставания программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

1 год обучения – 216 часов.

2-5 год обучения – 288 часов.

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся.

Продолжительность академического часа – 45 мин.

Количество часов в неделю на первом году обучения – 6

Количество часов в неделю на последующих годах обучения - 8

Периодичность занятий определяется расписанием, утвержденным руководителем образовательного учреждения.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Базовый уровень** формирует у учащихся умениявыполнять основные элементы классического тренажа, выполнять движения изолированных центров; уметь связывать техник дыхания с движениями; выполнять упражнения stretch-характера; умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца; умения легко и без стеснения импровизировать на любую музыку, создавая различные образы.

**Продвинутый уровень** формирует у учащихся умениявыполнять элементы классического тренажа, выполнять движения изолированных центров со смещением ритма; применять техники дыхания в танце и повседневной жизни; выполнять упражнения stretch-характера; умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца, сочинять небольшие этюды; умения легко и без стеснения импровизировать, создавая различные образы, работать в дуэте и малых формах.

**Раздел «ОФП»** изучается на всех годах обучения, темы повторяются с ежегодным увеличением нагрузки. Он способствует укреплению опорно-мышечного аппарат, развивает подвижность и гибкость суставов, эластичности мышц. Направлен на воспитание у учащихся выносливости, силы и дисциплины

На занятиях используется современная музыка с ярко выраженным ритмом.

**Раздел «Основы современного танца»** знакомит с основными техниками, элементами и движениями современного танца. Способствует гармоничному развитию тела танцора, укреплению мышц и развитию суставов.

**Раздел «Классический танец»** изучается на всех годах обучения, темы повторяются с ежегодным увеличением нагрузки. Он способствует укреплению опорно-мышечного аппарат, развивает подвижность и гибкость суставов, эластичности мышц. Вырабатывает апломб, выразительность корпуса и движений. Развивает умение слышать музыку, прививает эстетический вкус.

**Раздел «Импровизация»** знакомит с техниками импровизации, учит работе с предметом, и в команде, развивает мышление и учит находить выход из непредвиденных ситуаций.

**Раздел «Репетиционно-постановочная работа»** предполагает: знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных сложных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводку танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах; демонстрацию движения, его музыкальную раскладку, особенности исполнения; знакомство с музыкальным материалом и разводку различных танцевальных композиций; отработку элементов; работу над музыкальностью; развитие пластичности; синхронность в исполнении; работу над техникой танца; отработку четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений; формирование выразительности и эмоциональности исполнения.

**Раздел «Пластика»** знакомит с возможностями тела танцора, актерскими способностями, эмоциональной составляющей. Развивает не только пластичность тела, но и мышления.

**Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - развитие творческих способностей детей через изучение искусства танца и его основных составляющих.

Задачи:

* обучить основным танцевальным движениям в манере танца модерн, современных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.);
* обучить создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
* обучить навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
* познакомить подрастающее поколение с образцами мировой культуры и искусства;
* развить мотивацию детей к познанию и творчеству;
* сформировать ответственность за собственный и коллективный результат.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

**1 год обучения**

 **Учащиеся будут знать:**

* названия позиций рук и ног;
* названия классических движений в хореографии;
* первичные сведения об искусстве хореографии;
* отличительные особенности модерн-танца.

 Будут уметь:

* воспринимать движение, как способ самовыражения;
* соединять отдельные движения в хореографической композиции;
* исполнять движения классического экзерсиса.

2 год обучения:

Учащиеся будут знать:

* названия классических движений нового экзерсиса;
* значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп;
* технику правильного исполнения характерных движений модерн-танца.

Будут уметь:

* грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
* определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
* самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр;
* координировать прыжковые движения рук, головы, корпуса.

***3 год обучения:***

Будут знать:

* новые направления, виды хореографии и музыки;
* классические термины хореографии;
* понятие свинг и партнеринг
* жанры музыкальных произведений.

Будут уметь:

* выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
* контролировать и координировать своё тело;
* чувствовать музыку;
* выполнять свинговый круг.

4 год обучения:

Будут знать:

* виды и жанры хореографии;
* историю создания танцев народов мира;
* классические термины хореографии;
* лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

Будут уметь:

* выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
* выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

***5 год обучения:***

***Будут знать:***

* отличительные особенности «Модерн-танец»,
* отличительные особенности стиля «Джаз-Модерн»,
* отличительные особенности «Импровизации».

***Будут уметь:***

* правильно исполнять характерные движения Модерн-танца,
* правильно исполнять характерные движения танца «Джаз-Модерн»
* свободно импровизировать в любых танцевальных направлениях.

***Метапредметные результаты:***

**Познавательные** *(учащиеся будут уметь):*

*-* проявлять самостоятельность в решении познавательных и творческих задач.

**Регулятивные** *(учащиеся будут уметь):*

*-* анализировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Коммуникативные** *(учащиеся будут уметь):*

 - сотрудничать, работать в команде, взаимодействовать со всеми участниками коллектива.

***Личностные результаты***

*У учащихся будут развиты:*

- музыкально-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном, заинтересованном отношении к хореографии во всем многообразии ее стилей, форм и методов;

- художественный вкус, устойчивые предпочтения в области эстетически ценных произведений хореографического искусства;

- нравственные качества (доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость и др.):

- навыки самодисциплины и организованности.

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № | Наименование раздела | Количество часов всего | Базовый уровень  | Продвинутый уровень  |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Организационный раздел  | 40 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | ОФП | 120 | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| 3 | Классический танец | 202 | 34 | 42 | 42 | 44 | 40 |
| 4 | Современный танец | 246 | 34 | 46 | 50 | 56 | 60 |
| 5 | Импровизация | 162 | 20 | 30 | 32 | 40 | 40 |
| 6 | Постановочная работа | 550 | 86 | 112 | 112 | 120 | 120 |
| 7 | Пластика | 48 | 14 | 20 | 14 | - | - |
|  | Итого | 1368 | 216 | 288 | 288 | 288 | 288 |

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела/темы | Всего часов  | Из них | Форма контроля/аттестация |
| Теория  | Практика  |
| 1 | Организационный раздел 1.1 Вводное занятие1.2 Аттестация1.3 Итоговое занятие | 8 | 312 | 5122 | НаблюдениеТест Творческое задание  |
| 2 | ОФП | 20 | 4 | 16 | Зачет  |
|  3 | Классический танец3.1 Экзерсис у станка3.2Экзерсис на середине зала3.3 Прыжки3.4 Вращения | 34 | 104411 | 248844 | Зачет  |
| 4 | Современный танец4.1 Основы современного танца4.2 Упражнения Stretsh-характера4.3 Передвижения | 34 | 8422 | 2610610 | Открытое занятие-зачет |
| 5 | Импровизация | 20 | 2 | 18 | Самостоятельная работа |
| 6 | Постановочная работа | 86 | 8 | 78 | Самостоятельное исполнение танца |
| 7 | Пластика | 14 | 4 | 10 | Самостоятельная работа |
|  | Итого | 216 | 39 | 177 |  |

Содержание 1-го года обучения

**1.Организационный раздел**

**1.1. Вводное занятие (2 ч)**

*Теория:* введение в образовательную программу,инструктаж по технике безопасности.

Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий, обувь.

*Практика:* игра-знакомство

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная) (4 ч).

*Теория:* выполнение тестовых заданий по пройденному материалу.

*Практика:* выполнение контрольных упражнений у станка и на полу.

*Контроль:* умение правильно выполнять упражнения у станка и на пол.

**1.3. Итоговое занятие (2ч)***Практика:* выполнение творческого задания*Контроль:* умение правильно выполнять творческое задание

2. Раздел ОФП

*Теория:* физическая культура в современном обществе. Истории возникновения физической культуры. Роль физической культуры в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на человеческий организм. Воздействие различных видов физических нагрузок на укрепление здоровья и работоспособности. Необходимость занятий физической культурой. Организация двигательной активности в течение дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма и влиянии физических упражнений. Гигиена и предотвращение травм.

*Практика:* разучивание упражнений:

Развитие плечевого пояса; Укрепления мышц брюшного пресса; Улучшения гибкости позвоночника; Развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; Развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы; Постановка и исправление осанки; Развития силы мышц; Растяжка.

*Контроль:* знание основных сведений строения организма человека и техники исполнения упражнений. Умение грамотно исполнять упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата

**3. Раздел «Классический танец»**

**3.1. Тема «Экзерсис у станка»**

*Теория:* История развития классического танца, значение классического танца.

Позиции рук и ног, положение корпуса возле станка. Термины эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад,

*Практика:* Разучивание упражнений у станка (Demi\grand plie из I, II, V позиции; Port de bras I, II, III формы; Battement tendu по V позиции; Battement tendu jete по V позиции; Rond de jamb par terre по I позиции; Battement Fondu по V позиции; Battement frappe по V позиции; Battement Devloppe по V позиции; Battement releve lent по V позиции; Grand battement jete по V позиции).

*Контроль:* знание правильной последовательности экзерсиса у станка, умение грамотно исполнять базовые упражнения

**3.2 Тему «Экзерсис на середине зала»**

*Теория:* Апломб, положение корпуса на середине зала - эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад

*Практика:* Разучивание упражнений на середине зала (Demi\grand plie из I, II позиции; Battement tendu по I позиции; Battement tendu jete по I позиции; Положение корпуса epaulement croise; Положение корпуса epaulement efface; Положение корпуса Ecarte).

*Контроль:* знание понятия апломб, умение правильно исполнить положения корпуса в пространстве

**3.3.Тема «Прыжки».**

*Теория:* Правила исполнения прыжка соте и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Практика:* Отработка навыка исполнения прыжка соте и выполнения его по основным позициям: I, II, V

*Контроль:* знание правил исполнения прыжков, грамотное исполнение прыжковых комбинаций

**3.4.Тема «Вращения».**

*Теория:*Правила исполнения вращений. Подготовительные упражнения к вращению.

*Практика:* Отработка навыка исполнения вращений. Отработка подготовительных упражнений к вращению.

*Контроль:* знание правил исполнения вращений, знание подготовительных упражнений

4. Раздел «Современный танец»

**4.1.Тема «Основы современного танца»**

*Теория:* Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция).

*Практика:* Исполнение основных элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель иоппозиция) на середине зала. Движения изолированных центров. Взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release). Упражнения stretch-характера. Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

**Упражнения на середине зала. Изоляция.**

Основные позиции ног и рук в джаз танце. Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону). Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад). Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча). Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад). Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

*Упражнения в партере*: разогрев; упражнения на изоляцию; упражнения stretch – характера; упражнения для развития подвижности позвоночника; дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Уровни:

*Стоя:* верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).

«*На четвереньках»:* опора на руках и коленях; одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

*На коленях:* стоя на двух коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

*Сидя:* frogposition («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе); первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); вторая позиция (ноги разведены в стороны); третья позиция (положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам); четвертая позиция или «swastika»; пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены); колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно); джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону); crossedswastika (скрещенная свастика).

*Лежа:* на спине; на животе; на боку.

**Упражнения в партере на изоляцию.**

Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях). Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя». Изоляция грудной клетки. Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»). Изоляция рук. Изоляция ног.

*Контроль:* знание понятия изоляция, основных упражнений на ногах и в пратере, умение грамотно исполнять движения

**4.2 Тема «Упражнения stretch-характера (растяжка)».**

*Теория:*stretch (растяжка). Значение растяжки в современном танце/ нашей жизни, разучивание основных движений

*Практика:* Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот. Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя.

**Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

Наклоны торсом вперед в «frog» позиции. Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя. Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя. Выходы на маленькие мостики. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, highrelease.

**Упражнения на развитие шага**

Адажио. Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги. Battement releve lent и Battement developpe.

*Контроль:* знание понятия растяжка, уметь грамотно исполнять упражнения stretch-характера

**4.3 Тема «Передвижение (cross).»**

*Теория:* понятие cross, значение движений в продвижении для современной хореографии, базовые упражнения

*Практика:* Шаги;Животные шаги;Координация*;* Прыжки*;* Махи*;* Бег; Вращения; Танцевальные комбинации*;* Комбинации на развитие физических данных

*Контроль:* знание основных упражнений, умение грамотно их исполнять

**5. Раздел «Импровизация»**

*Теория:* понятие «импровизация», история возникновения, виды импровизации: контактная, традиционная, модернистская

*Практика*: импровизация с предметом, под и без музыки, импровизация на изоляции, импровизация с остановками, эффект памяти движений

*Контроль:* знание терминологии, умение импровизировать под музыку

6. Раздел «Постановочная работа»

*Теория:* понятие «образ» танца «сюжет» танца, «внутренний монолог»; знакомство с манерой исполнения постановочной работы - этническая принадлежность танца, особенности костюма, характер музыкального произведения.

*Практика:* изучение основных движений танца, комбинаций, отработка движений танца; постановка танца, отработка чистоты рисунков, перестроений.

*Контроль:* знание понятий, умение самостоятельно исполнить хореографическую постановку.

**7. Раздел «Пластика»**

*Теория:* понятие «Пластика», «пантомима», «жест», «мимика»

*Практика:* упражнения на развитие пластичности танцора; Упражнение «скульптор»; Упражнение «тень»; Упражнение «зеркало»; Память физического действия; Подражательные движения

*Контроль:*знание понятий, умение применять упражнения на занятии

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Всего часов  | Из них | Форма контроля/аттестация |
| Теория  | Практика  |
| 1 | Организационный раздел 1.1 Вводное занятие1.2 Аттестация1.3 Итоговое занятие | 8 | 312 | 5122 | Тест  |
| 2 | ОФП | 30 | 4 | 26 | Зачет  |
|  3 | Классический танец3.1 Экзерсис у станка3.2Экзерсис на середине зала3.3 Прыжки3.4 Вращения | 42 | 104411 | 32101066 | Зачет  |
| 4 | Современный танец | 46 | 10 | 36 | Открытое занятие-зачет |
| 5 | Импровизация | 30 | 4 | 26 | Самостоятельная работа |
| 6 | Постановочная работа | 112 | 12 | 100 | Самостоятельное исполнение танца |
| 7 | Пластика | 20 | 4 | 16 | Самостоятельная работа |
|  | Итого | 288 | 46 | 242 |  |

Содержание 2-го года обучения

**1. Вводное занятие**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория*:инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий, обувь.

*Практика:* игра «как я провел лето»

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Практика:* выполнение тестовых заданий по пройденному материалу, выполнение контрольных упражнений у станка и на полу.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие***Практика:* выполнение творческого задания*Контроль:* умение правильно выполнять творческое задание

**2. Раздел «ОФП».**

*Теория:* Развития физической культуры в современном обществе. История возникновения физической культуры. Роль физической культуры в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на человеческий организм. Основные сведения о строении организма (органы и их системы). Воздействие различных видов физических нагрузок на укрепление здоровья и работоспособности. Организация двигательной активности в течение дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма и влиянии физических упражнений. Гигиена и предотвращение травм.

*Практика:* разучивание упражнений: Развитие плечевого пояса; Укрепления мышц брюшного пресса; Улучшения гибкости позвоночника; Развитие подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; Развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы; Постановка и исправление осанки; Развития силы мышц; Растяжка; Упражнения на баланс

*Контроль:* знание основных сведений строения организма человека и техники исполнения упражнений. Умение грамотно исполнять упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата

**3. Раздел « Классический танец»**

**3.1.Тема «Экзерсис у станка»**

*Теория:* Позиций рук и ног, положений корпуса возле станка – эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад, история развития классического танца, значение классического танца,

*Практика:* Разучивание упражнений у станка (Demi\grand plie из I, II, V позиции, Port de bras I, II, III формы, Battement tendu по V позиции, Battement tendu jete по V позиции с pas de bourre, Rond de jamb par terre по I позиции с passe parterre, Battement Fondu по V позиции, Battement frappe по V позиции с Petit battement, Battement Devloppe по V позиции, Battement releve lent по V позиции, Grand battement jete по V позиции с Balancoire, Подготовка к Pirouette)

*Контроль:* знание правильной последовательности экзерсиса у станка, умение грамотно исполнять базовые упражнения

**3.2 Тему «Экзерсис на середине зала»**

*Теория:* апломб, положения корпуса на середине зала - эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад

*Практика:* Разучивание упражнений (Port de bras, Demi\grand plie из I, II позиции, Battement tendu по I позиции, Battement tendu jete по I позиции, Rond de jamb par terre по I позиции, Battement Fondu по V позиции, Положение корпуса epaulement croise, Положение корпуса epaulement efface, Положение корпуса Ecarte)

*Контроль:* знание понятия апломб, умение правильно исполнить положения корпуса в пространстве

**3.3.Тема «Прыжки».**

*Теория:* правила исполнения прыжка Soute, Glissade, Changement и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Практика:* Soute, Glissade, Changement выполнение по основным позициям: I, II, V

*Контроль:* знание правил исполнения прыжков, грамотное исполнение прыжковых комбинаций

**3.4.Тема «Вращения».**

*Теория:* правила исполнения вращения tours chainés

*Практика:* tours chainés

*Контроль:* знание правил исполнения вращений, знание подготовительных упражнений, умение грамотно исполнить tours chainés

4. Раздел «Современный танец»

*Теория:* История возникновения современного танца. Основные движения flatback вперед, roll down и roll up. Квадрат и крест в разделе изоляция, акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

*Практика:*

**Упражнения на середине зала.** Понятие – крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Demi и grand-plie: 1. По параллельным и выворотным позициям. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно. Соединение с releve. Battement tendu Исполнение по параллельным позициям. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот. Исполнение с сокращенной стопой (flex). Rond de jambe par terre Исполнение по параллельным позициям. Battement fondu: по параллельным позициям. Battement frappe: по параллельным позициям.

**Упражнения для развития подвижности позвоночника.** flat back вперед из положения стоя. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. curve, arch, roll down и roll up, sidestretch.

**Упражнения в партере.** Contraction, release на четвереньках. Bodyroll в положении круазе сидя. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). Grand battement вперед, из положения, лежа на спине. Grand battement в сторону из положения, лежа на боку. Grand battement в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

**Упражнения stretch-характера (растяжка).** Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере). Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

**Адажио.** Flex стопы и колена. Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, сontraction, release.

**Передвижение (cross).** Шаги: tapstep; camel walk; sugar leg. Grand battement на полупальцах. Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap). Вращения: повороты на одной ноге. Танцевальная комбинация

*Контроль:* знание правил исполнения упражнений, умение грамотно их исполнить в танце

5. Раздел «Импровизация»

5.1 Тема «Импровизация»

*Теория:* понятие «импровизация», история возникновения, виды импровизации: контактная, традиционная, модернистская

*Практика*: импровизация с предметом, под и без музыки, импровизация на изоляции, импровизация с остановками, эффект памяти движений, контактная импровизация.

*Контроль:* знание терминологии, умение импровизировать под музыку

6. Раздел «Постановочная работа»

***6.1. Тема «Постановка и отработка концертных номеров*»**

*Теория:* понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»; знакомство с манерой исполнения постановочной работы, особенности костюма, характер музыкального произведения. Правила поведения на сцене и за кулисами. Предконцертная подготовка. Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Этика Артиста на сцене и в коллективе

*Практика:* Упражнения на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Анализ своей работы и работы партнеров. Отработка номеров. Изучение лексики. Изучение рисунков и перестроений.

*Контроль:*знание этикета артиста, умение самостоятельно исполнить хореографическую постановку

**7. Раздел «Пластика»**

**7.1. Тема «Пластика»**

*Теория:* понятие «Пластика», «пантомима», «жест», «мимика»

*Практика:* упражнения на развитие пластичности танцора. Упражнение «скульптор». Упражнение «тень». Упражнение «зеркало». Память физического действия. Подражательные движения. Игры-сценки по теме постановки

*Контроль:*знание понятий, умение применять упражнения на занятии

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Всего часов  | Из них | Форма контроля/аттестация |
| Теория  | Практика  |
| 1 | Организационный раздел 1.1 Вводное занятие1.2 Аттестация1.3 Итоговое занятие | 8 | 312 | 5122 | Тест  |
| 2 | ОФП | 30 | 4 | 26 | Зачет  |
|  3 | Классический танец3.1 Экзерсис у станка3.2Экзерсис на середине зала3.3 Прыжки3.4 Вращения | 42 | 104411 | 32101066 | Зачет  |
| 4 | Современный танец | 50 | 10 | 40 | Открытое занятие-зачет |
| 5 | Импровизация | 32 | 4 | 28 | Самостоятельная работа |
| 6 | Постановочная работа | 112 | 12 | 100 | Самостоятельное исполнение танца |
| 7 | Пластика | 14 | 4 | 10 | Самостоятельная работа |
|  | Итого | 288 | 46 | 242 |  |

Содержание 3-го года обучения

**1.Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория:* инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий, обувь.

*Практика:* игра «как я повел лето»

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Практика:* выполнение тестовых заданий по пройденному материалу, выполнение контрольных упражнений у станка и на полу.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие***Практика:* выполнение творческого задания*Контроль:* умение правильно выполнять творческое задание

**2. Раздел «ОФП».**

*Теория:* Организация двигательной активности в течение дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма и влиянии физических упражнений. Гигиена и предотвращение травм.

*Практика:*Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для развития силы; упражнения на растягивание; упражнения на расслабление; упражнение для формирования осанки; упражнения для совершенствования координации повторение пройденного материала; упражнения для постановки дыхания

*Контроль:* знание правил выполнения упражнений, умение грамотно исполнять движения.

**3. Раздел «Классический танец»**

**3.1.Тема «Экзерсис у станка»**

*Теория:* позиции рук и ног, положения корпуса возле станка – эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад, история развития классического танца, значение классического танца,

*Практика:* Разучивание упражнений у станка (Demi\grand plie из I, II, V позиции. Port de bras I, II, III формы. Battement tendu по V позиции. Battement tendu jete по V позиции с pas de bourre. Rond de jamb par terre по I позиции с passe parterre. Battement Fondu по V позиции. Battement frappe по V позиции с Petit battement. Battement Devloppe по V позиции. Battement releve lent по V позиции. Grand battement jete по V позиции с Balancoire. Pirouette из IV, V позиций).

*Контроль:* знание правильной последовательности экзерсиса у станка, умение грамотно исполнять базовые упражнения

**3.2 Тему «Экзерсис на середине зала»**

*Теория:* Понятие апломб, положения корпуса на середине зала - эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад

*Практика:* Разучивание упражнений на середине (Port de bras. Demi\grand plie из I, II позиции. Battement tendu по I позиции. Battement tendu jete по I позиции. Rond de jamb par terre по I позиции. Battement Fondu по V позиции. Grand battement jete по V позиции. Положение корпуса epaulement croise. Положение корпуса epaulement efface. Положение корпуса Ecarte).

*Контроль:* знание понятия апломб, умение правильно исполнить положения корпуса в пространстве

**3.3. Тема «Прыжки».**

*Теория:* правила исполнения прыжка Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Практика:* прыжки Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete и выполнение по основным позициям: I, II, V

*Контроль:* знание правил исполнения прыжков, грамотное исполнение прыжковых комбинаций

**3.4. Тема «Вращения».**

*Теория:* Объяснение правил исполнения вращения tours chainés, tour pique

*Практика:* вращения tours chainés, tour pique

*Контроль:* знание правил исполнения вращений, знание подготовительных упражнений, умение грамотно исполнить tours chainés, tour pique

4. Раздел «Современный танец»

***Теория:***  Координациия рук в положении flatback.Temps sauté.

*Практика:*Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.Battemente tendu вперед, в сторону, назад.Battemente tendu с разворотом на 180 градусов.Battemente tendu jete по всем направлениям.Battemente tendu jete в комбинациях c plie, releve.Rond de jambe par terre en dehors u en dedans.Rond de jambe par terre en dehors u en dedans c passé.Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.Паховые и боковые растяжки.Flat back в сторону.Flat back вперед в сочетании с работой рук.Подготовка к пируэтам.

**Кросс.** Шаги. Животные шаги. Координация. Прыжки. Махи. Бег. Вращения. Танцевальные комбинации. Комбинации на развитие физических данных

*Практика*: составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

*Контроль:* знание основных движений и их усложнений, умение грамотно исполнить движение

5. Раздел «Импровизация»

5.1 Тема «Импровизация»

*Теория:* понятие «импровизация», история возникновения, виды импровизации: контактная, традиционная, модернистская

*Практика*: импровизация с предметом, под и без музыки, импровизация на изоляции, импровизация с остановками, эффект памяти движений, контактная импровизация.

*Контроль:* знание терминологии, умение импровизировать под музыку

6. Раздел «Постановочная работа»

***6.1. Тема «Постановка и отработка концертных номеров*»**

*Теория:* понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»; знакомство с манерой исполнения постановочной работы, особенности костюма, характер музыкального произведения. Правила поведения на сцене и за кулисами. Предконцертная подготовка. Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Этика Артиста на сцене и в коллективе. Сценический макияж, костюм.

*Практика:* Упражнения на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Анализ своей работы и работы партнеров. Отработка номеров. Изучение лексики. Изучение рисунков и перестроений.

*Контроль:*знание этикета артиста, умение самостоятельно исполнить хореографическую постановку

**7. Пластика**

**7.1. Тема «*Пластика»***

*Теория:* понятие «Пластика», «пантомима», «жест», «мимика»

*Практика:* упражнения на развитие пластичности танцора. Упражнение «скульптор». Упражнение «тень». Упражнение «зеркало». Память физического действия. Подражательные движения. Игры-сценки по теме постановки. Работа с монологом и диалогом. Работа эмоций

*Контроль:*знание понятий, умение применять упражнения на занятии

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Всего часов  | Из них | Форма контроля/аттестация |
| Теория  | Практика  |
| 1 | Организационный раздел 1.1 Вводное занятие1.2 Аттестация1.3 Итоговое занятие | 8 | 312 | 5122 | Тест  |
| 2 | ОФП | 20 | 4 | 16 | Зачет  |
|  3 | Классический танец3.1 Экзерсис у станка3.2Экзерсис на середине зала3.3 Прыжки3.4 Вращения | 44 | 104411 | 34101077 | Зачет  |
| 4 | Современный танец | 56 | 10 | 46 | Открытое занятие-зачет |
| 5 | Импровизация | 40 | 6 | 34 | Самостоятельная работа |
| 6 | Постановочная работа | 120 | 12 | 108 | Самостоятельное исполнение танца |
|  | **Итого** | 288 | 44 | 244 |  |

Содержание 4-го года обучения

**1.Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория:* инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* выполнение упражнений, изученных ранее

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Практика:* выполнение тестовых заданий по пройденному материалу, выполнение контрольных упражнений у станка и на полу.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие**

*Практика:* выполнение творческого задания*Контроль:* умение правильно выполнять творческое задание

**2. Раздел «ОФП».**

*Теория:* Организация двигательной активности в течение дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма и влиянии физических упражнений. Гигиена и предотвращение травм.

*Практика:*Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для развития силы; упражнения на растягивание; упражнения на расслабление; упражнение для формирования осанки; упражнения для совершенствования координации повторение пройденного материала; упражнения для постановки дыхания

*Контроль:* знание правил выполнения упражнений, умение грамотно исполнять движения.

**3. Раздел «Классический танец»**

**3.1.Тема «Экзерсис у станка»**

*Теория:* позиции рук и ног, положения корпуса возле станка – эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад, история развития классического танца, значение классического танца,

*Практика:* Разучивание упражнений у станка (Demi\grand plie из I, II, V позиции. Port de bras I, II, III формы. Battement tendu по V позиции. Battement tendu jete по V позиции с pas de bourre. Rond de jamb par terre по I позиции с passe parterre. Rond de jambe en l'air. Battement Fondu по V позиции. Battement frappe по V позиции с Petit battement. Battement Devloppe по V позиции. Battement releve lent по V позиции. Grand battement jete по V позиции с Balancoire. Pirouette из IV, V позиций).

*Контроль:* знание правильной последовательности экзерсиса у станка, умение грамотно исполнять базовые упражнения

**3.2 Тему «Экзерсис на середине зала»**

*Теория:* Понятие апломб, положения корпуса на середине зала - эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад

*Практика:* Разучивание упражнений на середине зала (Port de bras. Demi\grand plie из I, II позиции. Battement tendu по I позиции. Battement tendu jete по I позиции. Rond de jamb par terre по I позиции. Battement Fondu по V позиции. Grand battement jete по V позиции. Положение корпуса epaulement croise. Положение корпуса epaulement efface. Положение корпуса Ecarte. Temps lie на 45).

*Контроль:* знание понятия апломб, умение правильно исполнить положения корпуса в пространстве

**3.3. Тема «Прыжки».**

*Теория:* Объяснение правил исполнения прыжка Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete, Pas Assemblé, Pas jeté  и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Практика:* прыжки Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete, Pas Assemblé, Pas jeté  и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Контроль:* знание правил исполнения прыжков, грамотное исполнение прыжковых комбинаций

**3.4. Тема «Вращения».**

*Теория:* Объяснение правил исполнения вращения tours chainés, tour pique, battement soutenu

*Практика:* вращения tours chainés, tour pique, battement soutenu

*Контроль:* знание правил исполнения вращений, знание подготовительных упражнений, умение грамотно исполнить вращения

**4. раздел «Современный танец»**

**Тема 4.1. «Основы современного танца»**

*Теория:* техники современного танца: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта

*Практика:*

**Упражнение на середине зала.** Разминочная часть занятия (партер). Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up. Twist торса. Скручивание в 6 позицию. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно. Пируэты на 180 градусов со 2,4 позиции. Пируэты на 360 градусов со 2,4 позиции. Уровни

**Кросс**. Шаги. Животные шаги. Координация. Прыжки. Махи. Бег. Вращения. Танцевальные комбинации. Комбинации на развитие физических данных.

*Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.*

*Контроль:* Знание основных техник современного танца, название упражнений, методику их исполнения. Умение грамотно исполнять упражнения

5. Раздел «Импровизация»

5.1 Тема «Импровизация»

*Теория:* понятие «импровизация», история возникновения, виды импровизации: контактная, традиционная, модернистская

*Практика*: импровизация с предметом, под и без музыки, импровизация на изоляции, импровизация с остановками, эффект памяти движений, контактная импровизация.

*Контроль:* знание терминологии, умение импровизировать под музыку

6. Раздел «Постановочная работа»

***6.1. Тема «Постановка и отработка концертных номеров*»**

*Теория:* понятие «образ» танца, «сюжет» танца, «внутренний монолог»; знакомство с манерой исполнения постановочной работы, особенности костюма, характер музыкального произведения. Правила поведения на сцене и за кулисами. Предконцертная подготовка. Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Этика артиста на сцене и в коллективе. Сценический макияж, костюм.

*Практика:* Упражнения на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Анализ своей работы и работы партнеров. Отработка номеров. Изучение лексики. Изучение рисунков и перестроений.

*Контроль:*знание этикета артиста, умение самостоятельно исполнить хореографическую постановку

**Учебно-тематический план 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Всего часов  | Из них | Форма контроля/аттестация |
| Теория  | Практика  |
| 1 | Организационный раздел 1.1 Вводное занятие1.2 Аттестация1.3 Итоговое занятие | 8 | 312 | 5122 | Тест  |
| 2 | ОФП2.1 Развитие силы2.2 Элементы акробатики | 20 | 422 | 16106 | Зачет  |
|  3 | Классический танец3.1 Экзерсис у станка3.2Экзерсис на середине зала3.3 Прыжки3.4 Вращения | 40 | 104411 | 30101055 | Зачет  |
| 4 | Современный танец | 60 | 10 | 50 | Открытое занятие-зачет |
| 5 | Импровизация | 40 | 6 | 34 | Самостоятельная работа |
| 6 | Постановочная работа | 120 | 12 | 108 | Самостоятельное исполнение танца |
|  | **Итого** | 288 | 44 | 244 |  |

Содержание 5-го года обучения

**1.Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

*Теория:* инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви, прическа, форма для занятий, обувь.

*Практика:* игра «как я провел лето»

*Контроль:* знание техники безопасности.

**1.2. Аттестация** (промежуточная).

*Теория:* выполнение тестовых заданий по пройденному материалу.

*Практика:* выполнение контрольных упражнений у станка и на полу.

*Контроль:* техника выполнения упражнений.

**1.3. Итоговое занятие**

*Практика:* выполнение творческого задания*Контроль:* умение правильно выполнять творческое задание

**2. Раздел «ОФП».**

**Тема 2.1 «Развитие силы»**

*Теория:* Организация двигательной активности в течение дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма и влиянии физических упражнений. Гигиена и предотвращение травм.

*Практика:*Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для развития силы; упражнения на растягивание; упражнения на расслабление; упражнение для формирования осанки; упражнения для совершенствования координации повторение пройденного материала; упражнения для постановки дыхания

*Контроль:* знание правил выполнения упражнений, умение грамотно исполнять движения.

**Тема 2.2. «Элементы акробатики».**

*Теория:* Акробатические упражнения – перекат, кувырок, шпагат.

*Практика:*Выполнение акробатических упражнений: шпагат кольцом, шпагат со сгибанием находящейся сзади ноги до касания головы; мост поворотом на 180° из упора присев; стойка на груди (выполняется с опорой грудью и руками, тело прогнуто); стойка на руках, тело прямое с опорой на кисти; перекат прогнувшись выполняется движением вперёд прогнувшись из упора лёжа с последовательным касанием опоры бёдрами, животом, грудью, с опорой руками у груди; перекат прогнувшись с коленей; кувырок – из упора присев, толчком ног с опорой затылком и шеей, перекат в группировке до упора присев; кувырок назад – из упора присев перекат назад в группировке до опоры руками у плеч и далее в положение упора присев; перекидка – махом одной и толчком другой ноги, вращение вперёд через стойку до моста с подъёмом на ноги; перекидка через предплечья; колесо с опорой на одну руку.

*Контроль:*знание техники исполнения, умение грамотно исполнить упражнения

**3. Раздел «Классический танец»**

**3.1.Тема «Экзерсис у станка»**

*Теория:* позиции рук и ног, положения корпуса возле станка – эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад, история развития классического танца, значение классического танца,

*Практика:* Разучивание упражнений у станка (Demi\grand plie из I, II, V позиции. Port de bras I, II, III формы. Battement tendu по V позиции. Battement tendu jete по V позиции с pas de bourre. Rond de jamb par terre по I позиции с passe parterre. Rond de jambe en l'air. Battement Fondu по V позиции. Battement frappe по V позиции с Petit battement. Battement Devloppe по V позиции. Battement releve lent по V позиции. Grand battement jete по V позиции с Balancoire. Pirouette из IV, V позиций).

*Контроль:* знание правильной последовательности экзерсиса у станка, умение грамотно исполнять базовые упражнения

**3.2 Тему «Экзерсис на середине зала»**

*Теория:* Понятие апломб, положения корпуса на середине зала - эпольман круазе, эпольман эффасе, экарте вперед и назад

*Практика:* Разучивание упражнений на середине зала (Port de bras. Demi\grand plie из I, II позиции. Battement tendu по I позиции. Battement tendu jete по I позиции. Rond de jamb par terre по I позиции. Battement Fondu по V позиции. Grand battement jete по V позиции. Положение корпуса epaulement croise. Положение корпуса epaulement efface. Положение корпуса Ecarte. Temps lie на 45).

*Контроль:* знание понятия апломб, умение правильно исполнить положения корпуса в пространстве

**3.3. Тема «Прыжки».**

*Теория:* Объяснение правил исполнения прыжка Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete, Pas Assemblé, Pas jeté, Sissonne simple**,** jete entrelace и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Практика:* прыжки Soute, Glissade, Changement, Pas échappé, grand jete, Pas Assemblé, Pas jeté, Sissonne simple**,** jete entrelace и выполнение его по основным позициям: I, II, V

*Контроль:* знание правил исполнения прыжков, грамотное исполнение прыжковых комбинаций

**3.4. Тема «Вращения».**

*Теория:* Объяснение правил исполнения вращения tours chainés, tour pique, battement soutenu, Pirouette

*Практика:*  вращения tours chainés, tour pique, battement soutenu, Pirouette

*Контроль:* знание правил исполнения вращений, знание подготовительных упражнений, умение грамотно исполнить вращения

**4. Раздел «Современный танец»**

**Тема 4.1. «Основы современного танца»**

*Теория****:*** техники современного танца: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта

*Практика:*

**Упражнение на середине зала.** Разминочная часть занятия (партер). Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up. Twist торса. Скручивание в 6 позицию. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно. Пируэты на 180 градусов со 2,4 позиции. Пируэты на 360 градусов со 2,4 позиции. Уровни.

**Кросс**. Шаги. Животные шаги. Координация. Прыжки. Махи. Бег. Вращения. Танцевальные комбинации. Комбинации на развитие физических данных

*Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.*

**Упражнение на середине зала.**Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L. Flatback назад. Проработка deep body bend, side stretch. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up. Овладение системой растяжки stretch. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

Этюды с использованием всех проученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса.

**Вращения.**Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Пируэты. Шене по диагонали. Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов. Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов. Пируэт в позах (efacce, croisee).

**Изоляция:**

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

**Упражнения для позвоночника.**Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contractionrelease, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

*Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.*

*Контроль:* Знание основных техник современного танца, название упражнений, методику их исполнения. Умение грамотно исполнять упражнения

5. Раздел «Импровизация»

5.1 Тема «Импровизация»

*Теория:* понятие «импровизация», история возникновения, виды импровизации: контактная, традиционная, модернистская

*Практика*: импровизация с предметом, под и без музыки, импровизация на изоляции, импровизация с остановками, эффект памяти движений, контактная импровизация.

*Контроль:* знание терминологии, умение импровизировать под музыку

6. Раздел «Постановочная работа»

***6.1. Тема «Постановка и отработка концертных номеров*»**

*Теория:* понятие «образ» танца «сюжет» танца, «внутренний монолог»; знакомство с манерой исполнения постановочной работы, особенности костюма, характер музыкального произведения. Правила поведения на сцене и за кулисами. Предконцертная подготовка. Сценическое волнение. Этика Артиста на сцене и в коллективе. Сценический макияж, костюм.

*Практика:* Упражнения на переключения внимания. Анализ своей работы и работы партнеров. Отработка номеров. Изучение лексики. Изучение рисунков и перестроений.

*Контроль:*знание этикета артиста, умение самостоятельно исполнить хореографическую постановку

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа/2 занятия по 3 часа |
| 2 | 288 | 36 | 144 | 4 занятия по 2 часа |
| 3 | 288 | 36 | 144 | 4 занятия по 2 часа |
| 4 | 288 | 36 | 144 | 4 занятия по 2 часа |
| 5 | 288 | 36 | 144 | 4 занятия по 2 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Формы аттестации: наблюдение, опрос, тестирование, контрольное задание, открытое занятие, отчетный концерт.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

 Применяется 10-бальная шкала (низкийуровень:1–3балла, средний уровень: 4–7баллов, высокий уровень:8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная диагностика 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

**Контрольно-измерительные материалы**

1. **Оценочные материалы**
* Тест по окончании 1-го года обучения; (Приложение 3)
* Тест по окончании 2-го года обучения; (Приложение 4)
* Тест по окончании 3-го года обучения; (Приложение 5)
* Тест по окончании 4-го года обучения; (Приложение 6)
* Тест по завершению программы; (Приложение 7)
* *МЕТОДИКА «РЕПКА»*

*Цель:*определить изменения, происшедшие в личности учащегося в течение учебного года. (Приложение 8)

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-6 баллов)** | **Высокий уровень****(7-9 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям:терминология экзерсиса у станка; терминология прыжков и вращений;знание правил исполнения упражнений современного танца;знание видов импровизации; знание основных движений для закачки мышц | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более $^{1}/\_{2}$ | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой  | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям:умение выполнять экзерсис у станка и на середине, прыжки и вращения; умение выполнять упражнения современного танца;умение импровизировать на заданные темы | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных и личностных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество  |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы  | Сформированы в полном объеме  |

1. **Критерии оценки для входной диагностики**

|  |  |
| --- | --- |
| Теория | Знатьназвание основных упражнений гимнастики, классического танца и современного танца: Лягушка, березка, мостик, складочка, батман тандю, адажио, сотэ, флет бэк, ролл ап/даун. |
| Практика | Уметь выполнять основные упражнения гимнастики, классического танца, современного танца: Лягушка, березка, мостик, складочка, батман тандю, адажио, сотэ, флет бэк, ролл ап/даун. |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Хореографический класс (станки, зеркала, помещения для переодевания) | 1 |
|  2 | Аппаратура для воспроизведения и усиления звука | 1 |
| 3 | Аудиоаппаратура (музыкальные колонки) | 1  |
| 4 | Музыкальные инструменты: фортепиано.  | 1 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Форма для занятий | 1 |
|  2 | Спортивный коврик для упражнений на полу | 1 |

**Методические ресурсы**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |   |
| 1 | Учебные пособия | 1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2000. – 263 стр.2. Ермолаева-Томина Л. Б. Психология художественного творчества. – М., 20053. Зимина А. Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8лет. М., 19984. Комарова Т. С. Условия и методика развития детского творчества. – М., 1994 |
| 2 |  Художественная литература | Баланчин Д.,Мэйсон Ф. 101 рассказ о большом балете / Пер.с англ.У.Сапциной. – М:КРОН-ПРЕСС,2000. – 494 стр. |
| 3 | Медиатека  | Видеотека:1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.2. «Конкурсная детская хореография», «Русский танец», «Детские танцы», «Ритмическая мозаика» И. А. Буренина |
| 4 | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/>http://pandia.ru/text/category/horeograf/ |
| 5 | Методические материалы |  Методические материалы по ритмике:1. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1 – М.: «Музыка», 19722. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 – М.: «Музыка», 19723. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 2 – М.: «Музыка», 1972 |
| 6 | Дидактические материалы | Методические пособия, разработки, статьи, сборники, доклады, тезисы выступлений, презентации по хореографическому искусству. Литература по детской психологии и педагогике. Методические видеоматериалы. Видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов. |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями.

**Воспитывающая деятельность**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

 Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Танец – состояние души» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

**Подпрограмма «Сохраняем. Любим. Бережём»**

Цель – формирование у учащихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

Задачи:

- создание условий для совместной деятельности педагогов, родителей и учащихся в области изучения и пропаганды культуры;

- формирование и развитие интереса к народной культуре со стороны всех участников образовательного процесса;

- формирование у учащихся сознания необходимости изучения и сохранения культурного наследия предков.

Формы воспитательной работы – очные и заочные экскурсии, игры, организация и участие в концертно-фестивальной деятельности.

Планируемые результаты:

- воспитание у учащихся потребности в освоении ценностей общечеловеческой и национальной культуры, развитии эстетического вкуса, создании и приумножении ценностей духовной культуры;

- осознанное принятие личностью традиций, ценностей, особых форм культурно-исторической, социальной и духовной жизни народов.

**Подпрограмма по взаимодействию с семьей «Мы вместе»**

Цель – активное включение родителей в образовательный процесс, досуговую деятельность, сотрудничество с учащимися и педагогами.

Задачи:

- формирование активной педагогической позиции родителей.

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей;

- формирование опыта гуманных эмоционально нравственных отношений детей и родителей.

Формы воспитательной работы – очные и заочные экскурсии, игры, организация и участие в концертно-фестивальной деятельности.

Планируемые результаты:

- активное участие родителей (законных представителей) результаты в организации и проведении массовых мероприятий;

- наличие эффективной системы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся;

- удовлетворенность родителей (законных представителей) спектром и качеством дополнительных образовательных услуг, предоставляемых Дворцом детского (юношеского) творчества, созданными условиями для творческого развития личности учащегося.

**Список литературы**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.

2. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.

3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

4. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

5. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.

6. Игры в школе. - М.: ACT, 2000.

7. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.

8. Журналы «Современные эстрадные танцы»

9. Журналы «Worlddance»

10. Костровитская В. 100 уроков классического танца. – Екатеринбург, 2001.

11. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: ACT, 2000.

12. Маркин Ю. Старинные танцы в джазовом стиле. – М.: Просвещение, 1987.

13. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.

14. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.

15. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.

16. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец – М.: Знание, 1988.

17. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: ACT - ПРЕСС СКД, 2003.

18. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.

19. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

20. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.

21. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.

22. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999.

23. Череховская Р. Л. Танцевать могут все. - М.: Просвещение, 2000.

24. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

**Приложение 1**

**Словарь терминов**

**к программе «Танец – состояние души»**

**Адажио** (Adagio)(итал.) — медленно, спокойно. Обозначение медленного темпа.

**Ан дедан** (an dedans ) – Внутрь, в круг.

**Ан деор** ( An dehors ) – Наружу, из круга.

**Аллегро** (Allegro), (итал.) — веселый, радостный. Быстрый, оживленный музыкальный темп.

**Ан турнан** (An tournan)– С поворотом.

**Ан фасе**(An fasse) – Прямо.

**Апломб** (Aplomb),— равновесие, самоуверенность. Умение сохранять в равновесии все части тела.

**Арабеск** (Arabesques),— Одна из основных поз классического танца — поднятая назад нога с вытянутым коленом.

**Асамбле**( Pas Assemble ) – прыжок из 5 позиции с выносом ноги на 45%, «собрать»  ноги в воздухе и приземлится в 5 позицию

**Аттитюд** (Attitudes)— поза - согнутое колено поднятой и отведенной назад ноги.

**Батман**(Battement— биение. Группа движений работающей ноги.

**Батман тандю** ( Bettements tendus) – Отведение и приведение стопы.

**Батман тандю жете**( Bettements tendu jete) – Резкий бросок ноги на 45%

**Батман сутеню**(Battement soutenu) – Движение с подтягиванием ног

**Батман фондю**(Battement fondu )- Тающий батман

**Батман фрапе**(Bettement frappe ) – Ударное приведение стопы

**Бурре** (Bourree), па-де-бурре— набивать. Мелкие танцевальные шаги.

**Гран**(Grand)— большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

**Гран батман жете**(Grands Battements Jetes )- Резкий бросок ноги на 90%.

**Деми**(Demi)— полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

**Девелюпе** (Developpes) – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

**Дубль**— двойной. Термин указывает на двойное исполнение па.

**Жете**(Jete)— бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

**Круазе** (Croisee)— скрещенный. Одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются.

**Купе** (Coupe) – Быстрая подмена одной ноги другой

**Пар терр** (par terre)— на земле. Термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

**Па-де-баск** (Pas de basque)— шаг баска. Вид прыжка с одной ноги на другую.

**Па де буре** (Pas de bourree) – Переход из 5 в 5 позицию, ноги на ку де пье

**Па-де-ша** (Pas de chat)— шаг кошки. Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

**Пассе** (Passe)- Проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполнятся по 1 на полу на 45% и 90%

**Пор де бра** (Port de bras) – Упражнение для корпуса, рук и головы

**Пике** – (Pike) Уколоть

**Пуанте**(Puante)– Носок

**Пти батман** (Petit battement) – маленький батман на щиколотке опорной ноги

**Пти**— маленький. Термин, применяемый для обозначения малых движений.

**Пируэт**— юла. Один оборот вокруг своей оси танцовщика, стоящего на одной ноге. Два или три оборота — это соответственно два или три пируэта и т.д. В женском же танце все виды вращений носят название «тур».

**Плие**(Plie)— сгибать. Приседание на двух или одной ноге. Гран плие — глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; деми плие — не отрывая пяток от пола.

**Препарасьон**— приготовление. Подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.

**Релеве**— поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы.

**Релеве лянд**( Releve lend ) – Медленное поднимание ноги на 90% и выше

**Ронд де жамб ан лер**(Rond de jambe en lair),(фра – Круг ногой в воздухе

**Ронд де жамб пар тер**( Rond de jambe par terre )– круг ногой по полу

**Сисон симпль (**Sisson simple) прыжок с двух ног на одну

**Сисон фарме**(Sisson fermeе)– Прыжок с обеих ног с раскрыванием одной ноги на 90%, другая в пол и приземление в пятую позицию

**Симпль** (Simple) простой прыжок

**Соте** (Sote)– Прыжок с обеих ног на обе

**Сюр ле ку де пье**(Sur le cou-de-pied ) на щиколотке опорной  ноге

**Танлие** (Temps lie par terre)- Серия слитных взаимосвязанных движений развивающих координацию движений рук, ног, корпуса и головы

**Тербушон** – Поза «Атитюд» только вперед.

**Тур** (Tour),(франц.) — оборот, поворот. Поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей. В женском танце тур — то же самое, что у мужчин пируэт.

**Фуэте** ( Fouette)— хлестать. Термин обозначает ряд танцевальных па, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

**Шассе** ( Chasse)— охотиться, гнаться. Прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

**Шажман де пье**(Changement de pieds) Прыжок, перемена ног в воздухе по 5 позиции.

**Экарте** (Ecartee)— раздвигать. Поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, а нога поднята в сторону.

**Эпольман** (Epaulement) –диагональное положение тела в точку 2 и 8

**Эффасе** (Effacee)— сглаживать. Одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

**Эшапе** (Echappe) Прыжок с переменой ног в воздухе из 5 во 2.

**Термины современного танца.**

**ARCH** (Aрч) -  Арка, прогиб торса назад.

**BODI ROLL** (Боди ролл) – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой,  или фронтальной плоскости ( синоним «Волна»).

**BOUNCE**(Баунс) – трамплинное покачивание вверх—вниз, в основном происходит либо  за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

**BRUCH**(Браш) – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

**CONTRACTION**(Контракшн) – Сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

**CORKSCREW TURN**(Корскру повороты) – «Штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

**CURVE** (Кёрф) – Изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

**DEEP BODY BEND** (Диип боди бэнд) – наклон вперед торсом ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию торса и рук.

**DEEP CONTRACTION** (Диип контракшн) -  Сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочления, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

**DROP** (Дроп) – Падение расслабленного торса вперед или всторону.

**FLAT BACK** (Флет бэк) – наклон торса вперед, в сторону (на 90 гр.) назад с прямой спиной, без изгиба торса.

**FLAT STEP** (Флэт степ) – Шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

**FLEX**(Флекс) – Сокращенная стопа или кисть.

**FROG POSITION** (Фрог-Позишн) – Позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**HIGH RELEASE** (Хай Релиз) – Высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

**HIP LIFT** (Хип Лифт) – Подъем бедра вверх.

HOP (Хоп) – Шаг- подскок, «Работающая» нога обычно в положении у колена.

**JACK KNIFE** (Джек Найф) – Положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

**JAZZ HAND** (Джаз Хенд) – Положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**JELLI ROLL** (Джелли Ролл) – Движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (Синоним – шейк пелвиса.)

**JERK POSITION** (Джек Позишн) – Позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья распологаются параллельно полу.

**JUMP** (Джамп) – прыжок на двух ногах.

**KICK**(Кик) – бросок ноги вперед или в сторону на 45 градусов или 90 через вынимание приемом «Девелюпе».

**LAY OUT** (Лэй Аут) – положение, при котором нога, открытая на 90 градусов в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

**LEAP** (Лиип) – Прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

**LIFT** (Лифт) – поднимать двигательный центр.

**LOKOMOTOR** (Локомотор) – Круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

**LOW BACK** (Лоу Бэк) – Округление позвоночника в пояснично- грудном отделе.

**POINT** (Поинт) – Вытянутое положене стопы.

**PRANCE**(Пранс) – Движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на полупальцах.

**RELEASE** (Релиз) – Расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

**ROLL DOWN** (Ролл Даун) – Спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

**ROLL UP** (Ролл Ап) – Обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

**SHAKE**(Шейк) – трясти.

**SHIMI** (Шимми) – Спиральное, закручивающее движение пелвисом вправо и влево.

**SKEDE** (Скид) – волочение по полу ненагруженной стопы.

**SIDE CONTRACTION** (Сайд Контрашн) – Боковое сжатие в торсе.

**SIDE STRETCH** (Сайд Стрейч) – Боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

**STEP BALL CHANGE** (Стэп Болл Чендж) – Связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах(синоним па де буре).

**SUNDARI** (Зундари) – Движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

**Свинговое раскачивание** – Раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

**THRUST** (Фраст) – Резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

**TILT** (Тилт) – Угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «работающая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 градусов и выше.

**Приложение 2**

**Ф.И.О педагога:**

**Наименование образовательной программы:**

**Направленность:**

**Дата проведения:**

**Форма оценки:** каждая позиция оценивается по трехбалльной шкале; **н**- низкий уровень, знания и умения менее половины от изученного; **с**- средний уровень, знания и умения изучены не в полном объеме; **в**- высокий уровень, знания и умения изучены в полном объеме.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. учащегося** | **Теоретическая подготовка** | **Практическая подготовка** | **итого** |
|  |  | Терминология классического танца | Упражнения на развитие мышц | Терминология современного танца | Понятие «Мимика», «Пантомима», виды импровизации | Классический экзерсис | Тренаж современного танца | Упражнения ОФП | Упражнения на пластику и импровизацию |  |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**Тест по окончании 1 года обучения**

**1. Переведите название упражнения Rond de jamb par terre:**

1. Бросок ноги на 90 градусов и выше
2. Круг ногой по полу
3. Медленное поднятие ноги через колено на 90 градусов и выше

**2. Напишите упражнения, которые входят в группу Battemente**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.Переведите название упражнения Flat Back:**

1. Скручивание
2. Наклон торса на 90 градусов
3. Расширение

**4.Напишите упражнения, входящие в часть учебного занятия Cross:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.Сколько существует уровней в современном танце:**

1. 2
2. 3
3. 4

**6.Опишите основные правила исполнения прыжков по позициям(Soute) в классическом танце:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7.Переведите название упражнения «мелкие броски ногой на 45 градусов»:**

1. Battement tendu
2. Battement tendu jete
3. Rond de jamb par terre

**8.Напишите виды импровизации:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **9. Напишите значение растяжки для танцора:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение 4**

**Тест по окончании 2 года обучения**

**1. Переведите название упражнения Battement devloppe:**

1. Бросок ноги на 90 градусов и выше
2. Круг ногой по полу
3. Медленное поднятие ноги через колено на 90 градусов и выше

**2. Напишите какие положения корпуса в классическом танце на середине мы изучили:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.Переведите название упражнения release:**

1. Скручивание
2. Наклон торса на 90 градусов
3. Расширение

**4.Напишите из каких частей состоит урок в современном танце:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.Сколько существует основных центров изоляции:**

1. 7
2. 4
3. 5

**6.Напишите какие прыжки в классическом танце мы изучили:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **7.Переведите название упражнения «наклоны и перегибы корпуса»:**

1. Battement releve lent
2. Pirouette
3. Port de bras

**8.Напишите значение импровизации для танцора:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9.Какое упражнение относится к закачке мышц плечевого пояса:**

1. **Скручивания**
2. **Альпинист**
3. **Подтягивания**

**Приложение 5**

**Тест по окончании 3 года обучения**

**1. Переведите понятие «Способность удерживать равновесие в разных позах»:**

1. Aplomb
2. epaulement efface
3. releve

**2. Напишите какие упражнения могут исполняться на середине зала в классическом экзерсисе:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.Переведите название упражнения Drop:**

1. Падение
2. Сжатие
3. Расширение

**4.Напишите виды импровизации:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.Что такое «Полицентрия»?**

1. Работа с несколькими центрами одновременно
2. Работа только одного центра
3. Наложение одного ритма на другой

**6.Напишите какие вращение в классическом танце мы изучили:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7.Переведите упражнение «таять»:**

1. Battement Fondu
2. Demi\grand plie
3. Grand battement jete

 **8.Приведите способы борьбы с волнением перед выступлением:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9.Какие упражнения относятся к закачке мышц спины:**

1. **Отжимания**
2. **Подтягивания**
3. **Велосипед**

**Приложение 6**

**Тест по окончании 4 года обучения**

**1. Переведите название упражнения Rond de jambe en l'air:**

1. Круг ногой по полу
2. Подъем на полупальцы
3. Круг ногой по воздуху

**2. Напишите значение современного танца:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.Переведите название упражнения Bounce**

1. Вытянутое положение стопы
2. Сжатие
3. Пружинка

**4.Напишите известные вам техники современного танца:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.Сколько существует Port de bras в классическом танце?**

1. 3
2. 7
3. 6

**6.Напишите основные этапы истории классического танца:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **7.Переведите упражнение «круг ногой по воздуху»:**

1. epaulement efface
2. Temps lie
3. Rond de jambe en l'air

**8.Опишите правила поведения на сцене:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9.Какие упражнения относятся к блоку растяжка:**

1. **Слоник**
2. **Скорпион**
3. **Лебедь**

**Приложение 7**

**Тест по завершении программы**

**1.Напишите название всех упражнений экзерсиса у станка:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2. Напишите значение современного танца:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3.Напишите все части урока современного танца**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Напишите известные вам техники современного танца и опишите каждую из них(2 основных пункта):**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5.Напишите значение классического танца:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.Напишите значение импровизации в хореографии:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7.Напишите значение гимнастики и физических упражнений:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8.Напишите расшифровку понятия «Пантомима» и ее значение:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**9.Напишите значение концертной деятельности:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение 8**

***МЕТОДИКА «РЕПКА»***

Методика разработана преподавателями кафедры общей педагогики

РГПУ им. А.И. Герцена

***Цель:***определить изменения, происшедшие в личности учащегося в течение учебного года.

***Ход проведения.***Учащимся предлагаются следующие вопросы:

1. Подумай и постарайся честно ответить, что в тебе за прошедший год стало лучше (поставь рядом с буквой знак «+»), а что изменилось в худшую сторону (поставь знак «-»):

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) сила воли;

г) выдержка, терпение, упорство;

д) ум, сообразительность;

е) память;

ж) объем знаний;

з) внимание и наблюдательность;

и) критичность и доказательность мышления;

к) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность);

л) умение планировать работу;

м) умение организовать свой труд (организованность);

н) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки;

о) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

п) чуткость и отзывчивость к людям;

р) умение работать вместе с товарищами, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

с) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

т) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

у) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причесываться и т.д.

1. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли буквы из предыдущего вопроса)?
2. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т.д.)?
3. Над какими из них ты сейчас работаешь?
4. Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

***Обработка полученных данных.***Полученные результаты можно систематизировать с помощью следующей таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя учащегося | Качества личности |
| Физическая сила и выносливость | Умственная работоспособность | Сила воли |  |
| 1. Андреев Миша2. Баранов Саша3. Белоусова Надя | +-- | +-+ | ++- |  |

Анализ ответов учащихся на вопросы методики позволяет получить информацию о личностном росте каждого подростка, о самооценке учащихся, об изменениях в их интеллектуальном, нравственном и физическом развитии. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса воспитания помогает определить эффективность воспитательной деятельности. Результаты анкетирования целесообразно использовать при перспективном и текущем планировании жизнедеятельности и воспитания учащихся.