

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Экспертно-методическим советом
ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества
детей и юношества»
Протокол от 28.06.2024 № 4

«Утверждаю»
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
И.А. Долгий
Приказ от 29.08.24 № 392

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Мир танца»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Юмашева Екатерина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Тамбов, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА", Долгий Иван
Анатольевич, Директор

09.09.24 09:18
(MSK)

Сертификат BDA54784ED9BEADE2EAA42BFCA7F55E4

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Юмашева Екатерина Геннадьевна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>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», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>Устав ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	художественная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Образовательная область	художественно-эстетическое развитие
4.6. Вид программы	общеразвивающая
4.7. Форма обучения	очная
4.8. Возраст учащихся по программе	8-10 лет
4.9. Продолжительность обучения	2 года

Блок 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» имеет художественную направленность, уровень освоения – базовый.

Хореография – это один из древнейших видов искусства. Она обладает огромными возможностями для полноценного развития ребенка, становления его как личности, развитой духовно и физически. Искусство танца - один из ранних проявлений творчества человека.

Танец помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Актуальность программы

В настоящее время отмечается подъем интереса у детей и подростков к современному танцу. Ребята желают научиться выполнять непростые танцевальные и акробатические элементы.

Занятия хореографией учат не только двигаться в такт музыке, но и закладывают основы нравственности, красоты, расширяют кругозор. А также способствуют гармоничному развитию личности, совершенствуют физическую выносливость, ловкость, помогают снять психологические зажимы и развить уверенность в себе.

Занятия в танцевальном коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность за общий результат, способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого самовыражения через пластику движений.

Новизна программы состоит в том, что за небольшой промежуток времени учащиеся имеют возможность не только познакомиться с различными направлениями современных танцев (джазовый танец, танец-модерн, Contemporary jazz), но и освоить основные танцевальные элементы.

Педагогическая целесообразность

Программа «Мир танца» способствует гармоничному психическому, духовному и физическому развитию учащихся, формированию художественно-эстетического вкуса, умению выражать свои чувства и эмоции, развитию нравственных качеств личности.

Знакомясь с современными направлениями танца, их историей возникновения и совершенствования, у детей расширяется кругозор, формируется интерес к миру искусства в целом.

Отличительные особенности программы

Особое внимание на занятиях уделяется формированию правильной осанки. Это связано с тем, что в настоящее время достаточно большое количество детей ведет малоподвижный образ жизни, так как много времени уделяют выполнению домашних заданий или проводят за компьютером. Все это способствует тому, что ребята приобретают привычку горбиться и сутулиться.

Правильная ровная осанка — это не только красиво, но и важно для здоровья всего организма. От правильного положения тела зависит здоровье позвоночника, работа внутренних органов, кровообращение.

Для танцора тело – это его инструмент. Танцору необходимо грамотно владеть своим телом и контролировать его в движении. Приятно видеть, когда танцор легко и красиво исполняет свою партию.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» большое внимание уделяется формированию правильной осанки, умению осознанно управлять своим телом. Этому способствует включение в занятия элементов таких технологий как, «умное тело», «пилатес», «стретчинг» и др.

Адресат программы

Программа «Мир танца» рассчитана на 2 года обучения и предназначена для детей 8-10 лет.

По данной программе могут заниматься дети с ОВЗ (слабовидящие, нарушение речи, дети с РАС). Родители предоставляют заключение ПМПК с рекомендациями по организации обучения ребенка. Для детей с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная дополнительная общеразвивающая программа.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Для детей младшего школьного возраста, прежде всего, характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к образованию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, что вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений. Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие. Игра представляет естественную деятельность детей этого возраста. Их эмоции яркие и проявляются, открыто и непосредственно. В этом возрасте

дети особенно жизнерадостны и доверчивы.

Также дети младшего школьного возраста отличаются большой пластичностью и податливостью. Они легко перенимают то, что им показывают. Но движения трудные для детей и выполняемые с большим напряжением, заучиваются механически и никогда не бывают естественными, свободными, выразительными.

Данные особенности учащихся необходимо учитывать при выборе методов и форм работы с ними.

Условия набора учащихся

В танцевальный коллектив принимаются физически здоровые дети, интересующиеся хореографическим искусством и желающие познакомиться с современными танцевальными направлениями и не имеющие противопоказаний к занятиям с повышенной физической нагрузкой.

При приеме в объединение родители учащихся предоставляют справку от врача о том, что ребёнок здоров и может посещать занятия хореографией.

В группу первого и второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся при наличии определенного уровня подготовки и интереса к данной деятельности. С данными учащимися проводится входная диагностика, которая позволяет определить уровень развития специальных навыков, необходимых для освоения программы.

Состав группы: постоянный. Группа может состоять из учащихся одного возраста или быть разновозрастной.

Объем и срок освоения программы: 2 года обучения – 432 часа. На каждый год обучения отводится 216 часов.

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная, при необходимости, в ходе реализации программы возможно частичное использование дистанционных технологий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями – 10 минут. Или 2 раза в неделю по 3 академических часа, с перерывами между занятиями – 10 минут. Длительность занятия – 45 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, мелкогрупповая, индивидуальная. Индивидуальные формы работы организуются в ходе подготовки учащихся к творческим конкурсам и фестивалям, а также для обучения детей с особыми образовательными потребностями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование интереса к танцевальному искусству, развитие творческих способностей учащихся, раскрытие индивидуальных возможностей личности ребёнка средствами хореографии.

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

Образовательные:

учить осознанно управлять своим телом;
 формировать правильную осанку;
 совершенствовать навыки постановки корпуса, рук, ног, головы при выполнении упражнений;

учить выполнять прыжки, несложные акробатические элементы и силовые упражнения;

учить использовать изученные танцевальные элементы при выполнении творческих заданий;

познакомить базовыми элементами hip-hop танца;

познакомить с особенностями построения танцевальных номеров.

Развивающие:

развивать специальные способности: выворотность, пластичность, музыкальность;

развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, умений ориентироваться в пространстве, координацию движений;

развивать силу и выносливость;

развивать подвижность в позвоночнике;

способствовать развитию памяти, мышления, воображения, концентрации внимания.

Воспитательные:

воспитывать коллективизм, умение оказать помощь другому ребенку, ответственность за свою деятельность (командная работа);

воспитывать внимание, уважение к людям, культуру поведения и общения в коллективе.

Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика
1.	Упражнения на середине зала	29	2	27	
2.	Партерная гимнастика (Parterre)	43	2	41	Тематический контроль
3.	Танцевальные элементы	35	7	23	Тематический контроль
4.	Тренаж классического танца	35	7	28	Тематический контроль
5.	Постановочно-репетиционная работа Изучение танцевальных номеров	35	5	30	

6.	Элементы акробатики Танцевальные поддержки	20	4	16	Тематический контроль
7.	(Cross) передвижения, шаги, прыжки, вращения. Ориентация в пространстве	15	3	12	
	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация (тестирование, отчетный концерт)
Итого:		216	34	182	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

Вводное занятие

Теория – инструктаж по технике безопасности. Содержание программы первого года обучения.

Практика – диагностика уровня сохранности материала, пройденного на первом этапе обучения.

Раздел 1. Упражнения на середине зала

Теория – названия упражнений, виды исходных положений, правила выполнения упражнений.

Практика – выполнения комплекса упражнений.

Раздел 2. Партерная гимнастика (Parterre)

Теория – методика исполнения новых упражнений партерной гимнастики.

Практика – выполнение комплекса упражнений, элементы классического тренажа, йоги, стретчинг.

Раздел 3. Танцевальные элементы

Теория – названия новых танцевальных элементов, виды исходных положений, правила выполнения.

Практика – выполнение базовых элементов современного танца.

Раздел 4. Тренаж классического танца

Теория – техника выполнения новых элементов.

Практика – исполнение танцевальных связок, учебных комбинаций.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Теория - применение законов драматургии в постановке номера.

Композиционно-постановочный танец; экспозиция (введение в действие); завязка (начало действия); развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией); кульминация (вершина действия); развязка (заключение).

Практика - создание хореографического образа, работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца, постановка танцевального номера на основе художественных образов.

Раздел 6. Элементы акробатики

Теория – методика исполнения новых элементов.

Практика – отработка акробатических элементов.

Раздел 7. Cross (передвижение). Ориентация в пространстве

Теория – техника исполнения новых элементов.

Практика- отработка элементов (передвижения, шаги, вращения, прыжки).

Итоговое занятие

Практика – выполнение тестовых и творческих заданий. Отчетный концерт.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся научатся

Предметные результаты:

осознанно управлять своим телом;

правильно принимать исходные положения перед началом выполнения упражнений;

различать музыкальное вступление и окончание музыкальной фразы;

правильно выполнять прыжки: вытягивать колени и прыгать с вытянутой стопой;

продолжают формировать правильную осанку, апломб;

правильно исполнять движения партерной гимнастики;

выполнять прыжки с поворотом на четверть корпуса;

правильно выполнять силовые упражнения и «кач» упражнения;

исполнять танцевальные элементы и использовать их при выполнении творческих заданий;

действовать в соответствии с характером музыкального произведения;

взаимодействовать друг с другом в игре.

познакомятся с:

законами драматургии хореографического номера;

выразительными средствами танца;

базовыми элементами hip-hop танца;

движениями изолированных центров;

акробатическими и трюковыми элементами.

изучат:

основные позиции рук и ног;

хореографические термины;

названия упражнений, правила их выполнения;

названия танцевальных элементов и технику их исполнения;

прыжки и технику их исполнения.

Метапредметные:

у учащихся будут сформированы:

чувство ритма, умение слушать музыку и отражать в движении характер музыки;

умение видеть красоту движения в танце;

специальные и координационные способности;

навык организации и планирования работы;

навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.

Личностные

у учащихся сформируются личностные качества:

чувство коллективизма;

умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга;

уважение, доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.

Методические условия реализации программы

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Занятие-путешествие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Начальная диагностика
1	Упражнения на середине зала	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	
2	Партерная гимнастика.	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
3	Танцевальные	Комбинированное	Словесный,	Музыкальный	Тематический

	элементы	занятие, занятие-игра, занятие-практикум	наглядный, практический	центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	контроль
4	Тренаж классического танца	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
5	Постановочно-репетиционная работа Изучение танцевальных номеров	занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	
6	Элементы акробатики.	занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
7	(Cross) передвижения, шаги, прыжки, вращения. Ориентация в пространстве	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	
	Итоговое занятие	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Промежуточная аттестация. (тестирование, отчетный концерт)

Второй год обучения

Задачи

Образовательные:

- закреплять умения осознанно управлять своим телом;
- совершенствовать умения сохранять правильную осанку;
- совершенствовать навыки постановки корпуса, рук, ног, головы при выполнении упражнений и танцевальных элементов;
- разучить движения партерной гимнастики с элементами акробатики;
- познакомить с акробатическими терминами;

формировать умения отличать музыкальный материал по темпу исполнения;

обучить тактике использования площадки;

способствовать развитию четкости исполнения движений.

Развивающие:

развивать умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

развивать умения оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения;

развивать умения действовать с учётом позиции другого и согласовывать свои действия с действиями других членов учебной группы;

развивать двигательные способности (танцевальность);

развивать гибкость корпуса, силу прыжка, пластичность тела, эластичность мышц;

развивать логическое мышление, актерское мастерство.

Воспитательные:

формировать положительные личностные качества;

способствовать формированию адекватной самооценки;

воспитывать лидерские качества;

формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной.

Содержание программы Учебный план

№ п/ п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика
1.	Упражнения на середине зала Изоляция и координация	32	4	28	Тематический контроль
2.	Партерная гимнастика (Parterre) Стретчинг	40	4	36	Тематический контроль
3.	Танцевальные элементы Основы импровизации	27	4	23	Тематический контроль
4.	Тренаж классического танца	38	4	34	Тематический контроль
5.	Постановочно-репетиционная работа Изучение танцевальных номеров	48	4	44	

6.	Элементы акробатики Танцевальные поддержки	15	3	12	Тематический контроль
7.	(Cross) передвижения, шаги, прыжки, вращения. Ориентация в пространстве.	12	2	10	
	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная диагностика (тестирование, отчетный концерт)
Итого:		216	23	193	

Содержание учебного плана Второй год обучения

Вводное занятие

Теория – инструктаж по технике безопасности. Содержание программы второго года обучения.

Практика – диагностика уровня сохранности материала, пройденного на втором этапе обучения.

Раздел 1. Упражнения на середине зала. Изоляция и координация

Теория – названия упражнений, виды исходных положений, правила выполнения упражнений.

Практика – выполнения комплекса упражнений.

Раздел 2. Партерная гимнастика (Parterre). Стретчинг

Теория – названия упражнений, методика выполнения.

Практика – выполнение комплекса упражнений.

Стретчинг

Теория-изучение мышечного каркаса, основы анатомии и физиологии при работе с различными группами мышц. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость. Помогает улучшить работу и эластичность связок, мышц, увеличить подвижность суставов.

Практика-исполнение упражнений на растяжку мышц задней поверхности голени, мышц передней поверхности бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц внутренней поверхности бедра, а также мышц спины.

Раздел 3. Танцевальные элементы. Основы импровизации

Теория – названия танцевальных элементов, виды исходных положений, правила выполнения.

Практика – выполнение танцевальных упражнений.

Основы импровизации

Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от

мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»). Свободная импровизация учащихся на свободную тему.

Раздел 4. Тренаж классического танца

Теория – методика исполнения новых элементов.

Практика – отработка техники исполнения новых элементов.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Теория - применение законов драматургии в постановке номера.

Композиционно-постановочный танец:

экспозиция (введение в действие);

завязка (начало действия);

развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией);

кульминация (вершина действия);

развязка (заключение).

Практика - создание хореографического образа, работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца, постановка танцевального номера на основе художественных образов.

Раздел 6. Элементы акробатики

Теория – техника исполнения новых элементов.

Практика – отработка техники исполнения новых элементов.

Танцевальные поддержки

Теория-танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами. К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых **база** (обеспечивающий основную поддержку) удерживает **флайера** (не имеющий контакта с поверхностью (полом) под живот, спину, бедра, руки, ступни. Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика-техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Раздел 7. Cross (передвижение). Ориентация в пространстве.

Уровни

Теория – новые виды перестроений: в несколько кругов, шеренгу, колонну.

Практика – отработка техники выполнения различных видов перестроений и ранее изученных элементов:

Итоговое занятие

Практика – выполнение тестовых и творческих заданий. Отчетный концерт.

Планируемые результаты

К концу второго года обучения учащиеся

Предметные результаты:

учащиеся познакомятся с:

с акробатическими терминами;

приемами пространственного построения танцевальных композиций;

музыкальной драматургией современной хореографии;

методикой исполнения движений.

учащиеся научатся:

управлять осознанно своим телом;

сохранять правильную осанку;

владеть навыками актерского мастерства;

составлять комбинации и «фигуры» на сценической площадке;

грамотно использовать танцевальную площадку;

управлять эмоциональным фоном во время выступления;

использовать практические навыки владения современной хореографией.

научатся выполнять:

движения партерной гимнастики с элементами акробатики.

Метапредметные

у учащихся будут сформированы умения:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения;

действовать с учётом позиции другого и согласовывать свои действия с действиями других членов учебной группы;

у учащихся будет:

развито логическое мышление;

развиты двигательные способности (танцевальность);

учащийся будет владеть:

элементами актерского мастерства.

Личностные

у учащегося:

сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной;

сформирована адекватная самооценка;

сформированы лидерские качества.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Занятие-путешествие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Начальная диагностика
1	Упражнения на середине зала Изоляция и координация	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
2	Партерная гимнастика. Стретчинг	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
3	Танцевальные элементы. Изоляция и координация	Комбинированное занятие, занятие-игра, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
4	Тренаж классического танца	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
5	Постановочно-репетиционная работа Изучение танцевальных номеров	занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	

6	Элементы акробатики. Танцевальные поддержки	занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Тематический контроль
7	(Cross) передвижения, шаги, прыжки, вращения. Ориентация в пространстве	Комбинированное занятие, занятие-практикум	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	
	Итоговое занятие	Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Музыкальный центр, ноутбук, колонки, коврики для выполнения упражнений на полу	Промежуточная аттестация (тестирование, отчетный концерт)

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 72.

Дата окончания и начала учебных периодов

Начало занятий групп первого года обучения с 10 сентября, окончание занятий 31 мая; начало занятий 2 года обучения с 1 сентября, окончание занятий 25 мая. (Приложение 2)

Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы. Педагог должен пройти курсы повышения квалификации по работе с детьми ОВЗ.

Учебно-методический комплект

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение: календарный учебный график, подобраны и разработаны конспекты занятий, методики итоговой аттестации учащихся, подобран необходимый наглядный и раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:

музыкальный центр;

аппаратура для просмотра видео материала (ноутбук, колонки, мультимедиа проектор).

Для учащихся:

тренировочная форма (для девочек – купальник (чёрный), балетки (чёрные), лоссины (чёрные); для мальчиков – майка (белая), шорты (чёрные), балетки (чёрные).

Формы аттестации/контроля

В процессе реализации программы предусмотрена начальная диагностика, тематический контроль и промежуточная аттестация, которые направлены на определение уровня освоения программы учащимися. Для этого разработаны специальные задания.

Начальная диагностика. При приеме детей в объединение и в начале второго года обучения. На первом году обучения педагог проводит тестирование уровня развития мотивации ребенка к обучению, уровень физического развития. На втором году обучения в ходе диагностики выявляется уровень сохранности материала, изученного на первом году обучения. Результаты тестирования фиксируются в специальных сводных таблицах.

Тематический контроль предусматривает: тестирование, педагогическое наблюдение, выполнение творческих заданий и направлен на определение уровня освоения учебного материала по каждому разделу программы.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения. Направлена на выявление уровня освоения программного материала, а также уровня развития метапредметных навыков и личностных качеств.

Методы диагностики личностного развития детей

В конце каждого учебного года проводится мониторинг развития личностных качеств, для этого подобран ряд диагностических методик:

Развитие познавательных процессов:

«Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия);

«Пиктограмма» (А.Р. Лурия);

«Запомни и расставь точки».

Личностное развитие учащихся:

«Диагностика личностной креативности» (Е.Е.Туник);
«16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской);
«Методика определения самооценки детей» (Т.В.Дембо, С.Я.Рубинштейн);
«Кактус» (М.А. Панфилова);
«Цветовой тест Люшера».

Методические материалы

Программа «Мир танца» составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются технологии:

технология группового обучения;

технология дифференцированного обучения;

технология развивающего обучения,

технология творческо-игровой деятельности;

коммуникативная технология обучения;

технология коллективной творческой деятельности;

технология развития критического мышления через просмотр и анализ исполнения движений учащимися;

технология педагогической мастерской;

технология образа;

здоровьесберегающая технология

Методы обучения:

1. Словесный метод - универсальный метод обучения, с помощью которого решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.

2. Наглядный метод - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3. Практический метод – основан на активной деятельности самих воспитанников. Он разделяется на: *метод целостного освоения упражнений,*

ступенчатый метод и игровой метод.

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Принцип движения от простого к сложному, предполагает постепенное:

увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;

усложнение творческих заданий.

Примерный алгоритм построения занятия

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование

движений танцев; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10%

общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы организации занятий:

- занятие – игра;
- занятие – путешествие;
- комбинированное занятие;
- занятие-практикум;

Воспитательная компонента программы

В течение года по всем направлениям воспитательной работы организуются мероприятия различного характера: культурно-досуговые, тематические, мероприятия в рамках ранней профориентации и т.д. Данные мероприятия проводятся совместно с педагогами-психологами, методистами.

План воспитательной работы

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственный
Август	День открытых дверей	Зав. структурным подразделением, методисты,

		педагоги-психологи, ПДО
Октябрь	Практическое занятие «Время быть здоровым»	Педагоги-психологи
Ноябрь	Тематическое занятие «Безопасность на водных объектах в зимний период»	Зав. структурным подразделением, сотрудники Центра ГИМС Главного управления МЧС России по Тамбовской области
Декабрь	Новогодние квесты	Зав. структурным подразделением, методисты, педагоги-психологи, ПДО
Январь	Экскурсия в ОАО «Тамбовский хлебокомбинат»	Зав. структурным подразделением, ПДО
Январь	Психологический тренинг «Путь к успеху!»	Педагоги-психологи
Февраль	Праздничные гуляния, приуроченные к празднованию Масленицы	ПДО
Февраль	Занятия с использованием музыкотерапии «Волшебная сила музыки»	Педагог-психолог
Апрель	Экскурсия в Музей шоколада	Зав. структурным подразделением, ПДО
Май	Урок мужества по теме: «Сыны земли Тамбовской и России, Вы вечно живы в памяти людской...»	Зав. структурным подразделением
Май	Отчетный концерт учащихся ЦИТРР «УникУМ»	Зав. структурным подразделением, ПДО

Литература

для педагога:

1. Бежар, М. П. Путь приобщения / М.П. Бежар. – Москва: «Курьер ЮНЕСКО», 2017.
2. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина. – Москва: АСТ 2015.
3. Володина, О.В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House / О.В. Володина. - Москва: Феникс, 2016.

4. Гиршон, А.С. Импровизация и хореография / С.А. Гиршон. – Москва: «Искусство», 2015.
5. Джозеф С. Халивер, Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки / Джозеф С. Халивер. – Москва: «Новое слово», 2014.
6. Захаров, Р.В. Сочинение танца / Р.В. Захаров. – Москва: «Искусство», 2016 Захаров.
7. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн джаз танца / В.Ю. Никитин. – Москва, 2016.
8. Никитин, В.Ю. Композиция в современной хореографии / В.Ю. Никитин, И.К. Шварц. - Москва: «Просвещение», 2017.
9. Фёдорова, Л.Н. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции / Л.Н. Фёдорова Москва, 2017.
10. Шереметьевская, Н.О. Танец на эстраде /Н.О. Шереметьевская. – Москва: «Искусство», 2015.

для детей:

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика / А.И. Буренина. – СПб.: Лань, 2016.
 2. Иванова, О.К.Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц / О.К. Иванова. – Москва: «Спорт в школе», 2014.
 3. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения, танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – Москва: Гном-Пресс, 2015.
- А. Основы сценического движения. – М., 2013.

Приложение 1

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Мир танца»
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		Занятие-путешествие	2	Вводное занятие	Входная диагностика
2.			Занятие-игра	2	Поклон. Упражнения на середине зала (разминка)	
3.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
4.			Занятие-практикум	2	Изучение танцевальных элементов	
5.			Занятие-практикум	2	Игроритмика. Анализ танцевальной	

					музыки	
6.		Занятие-игра	2		Упражнения на ориентацию в пространстве	
7.		Комбинированное занятие	2		Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног	
8.		Занятие-практикум	2		Элементы, заимствованные из классического тренажа	
9.		Комбинированное занятие	2		Галоп по кругу, бег, подскоки	
10.	октябрь	Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
11.		Занятие-практикум	2		Прыжки	
12.		Комбинированное занятие	2		Игры. Ориентация в пространстве	
13.		Занятие-игра	2		Упражнения на середине зала (разминка)	
14.		Комбинированное занятие	2		Изучение танцевальных элементов	
15.		Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
16.		Занятие-практикум	2		Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
17.		Комбинированное занятие	2		Элементы стрейч-характера	
18.		Комбинированное занятие	2		Тренаж классического танца	
19.		Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
20.		Комбинированное занятие	2		Элементы хип-хоп танца	
21.		Занятие-практикум	2		Игроритмика. Изучение танцевальных элементов	
22.		Комбинированное занятие	2		Тренаж классического танца	
23.		Занятие-практикум	2		Отрабатывание техники исполнения, стиля, синхронности, рисунка	

24.	ноябрь		Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	Тематический контроль	
25.			Комбинированное занятие	2	Силовые упражнения		
26.			Занятие-практикум	2	Элементы хип-хоп танца		
27.			Занятие-игра	2	Работа над техникой исполнения, отработка стиля, синхронности, рисунка танца		
28.			Занятие-практикум	2	Тренаж классического танца		
29.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика		
30.			Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)		
31.			Занятие-практикум	2	Закрепление пройденного материала		
32.			Занятие-игра	2	Контрольная диагностика. Проведение открытого урока		
33.			Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки		
34.			Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч-характера		
35.			Занятие-игра	2	Элементы акробатики		
36.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика		
37.			Занятие-практикум	2	Упражнения на середине зала (разминка)		
38.		декабрь		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
39.				Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики	
40.				Занятие-игра	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	Тематический контроль

41.			Занятие-практикум	2	Силовые упражнения	
42.			Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики	
43.			Занятие-практикум	2	Игры. Упражнения на ориентацию в пространстве	
44.			Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
45.			Занятие-игра	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
46.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
47.			Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа	
48.			Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч-характера	
49.			занятие-практикум	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль
50.			Занятие-практикум	2	Элементы акробатики	
51.			Занятие-игра	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
52.	январь		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа	
53.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
54.			занятие-практикум	2	Элементы акробатики	
55.			Занятие-игра	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
56.			Занятие-практикум	2	Силовые упражнения	
57.			Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
58.			Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа	
59.			Комбинированное занятие	2	Элементы, заимствованные из классического	

					тренажа		
60.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль		
61.		Занятие-практикум	2	Изучение танцевальных элементов			
62.	февраль	Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики			
63.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца			
64.		Занятие-игра	2	Элементы стрейч-характера			
65.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа			
66.		Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)			
67.		Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных элементов			
68.		Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль		
69.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа			
70.		Занятие-практикум	2	Партерная гимнастика. Закрепление материала			
71.		Занятие-практикум	2	Элементы акробатики			
72.		Занятие-игра	2	Поклон. Упражнения на середине зала (разминка)			
73.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль		
74.		март	Занятие-практикум	2	Занятие-практикум		
75.			Занятие-практикум	2	Игроритмика. Анализ танцевальной музыки		
76.	Занятие-игра		2	Занятие-практикум			
77.	Комбинированное занятие		2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног			
78.	Занятие-практикум		2	Тренаж классического			

					танца	
79.		Комбинированное занятие	2		Занятие-практикум	
80.		Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
81.		Занятие-практикум	2		Прыжки	
82.		Комбинированное занятие	2		Игры. Ориентация в пространстве	
83.		Занятие-игра	2		Занятие-практикум	
84.		Комбинированное занятие	2		Изучение танцевальных элементов	
85.		Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
86.		Занятие-практикум	2		Тренаж классического танца	
87.	апрель	Комбинированное занятие	2		Элементы стрейч-характера	
88.		Комбинированное занятие	2		Галоп по кругу, шаг польки, бег, подскоки	
89.		Занятие-игра	2		Партерная гимнастика	
90.		Комбинированное занятие	2		Тренаж классического танца	
91.		Занятие-практикум	2		Игроритмика. Изучение танцевальных элементов	
92.		Комбинированное занятие	2		Занятие-практикум	
93.		Занятие-практикум	2		Отрабатывание техники исполнения, стиля, синхронности, рисунка	
94.		Занятие-практикум	2		Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
95.		Комбинированное занятие	2		Тренаж классического танца	
96.		Занятие-практикум	2		Элементы хип-хоп танца	
97.		Занятие-игра	2		Работа над техникой	

					исполнения, отрабатывание стиля, синхронности, рисунка танца	
98.			Занятие- практикум	2	Занятие- практикум	
99.	май		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль
100.			Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
101.			Занятие- практикум	2	Закрепление пройденного материала	
102.			Занятие-игра	2	Контрольная диагностика. Проведение открытого урока	
103.			Занятие- практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
104.			Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
105.			Занятие-игра	2	Занятие- практикум	
106.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль
107.			Занятие- практикум	2	Закрепление пройденного материала	
108.			Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	Промежуточная диагностика. Отчетный концерт

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Мир танца»
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		Занятие- путешествие	2	Вводное занятие	Входная диагностика
2.			Занятие-игра	2	Поклон. Упражнения на середине зала (разминка)	
3.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	

4.		Занятие-практикум	2	Изучение танцевальных элементов	
5.		Занятие-практикум	2	Игроритмика. Анализ танцевальной музыки	
6.		Занятие-игра	2	Упражнения на ориентацию в пространстве	
7.		Комбинированное занятие	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног	
8.		Занятие-практикум	2	Элементы, заимствованные из классического тренажа	
9.		Комбинированное занятие	2	Галоп по кругу, бег, подскоки	
10.	октябрь	Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
11.		Занятие-практикум	2	Прыжки	
12.		Комбинированное занятие	2	Игры. Ориентация в пространстве	
13.		Занятие-игра	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
14.		Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных элементов	
15.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
16.		Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
17.		Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч-характера	
18.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
19.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
20.		Комбинированное занятие	2	Элементы хип-хоп танца	
21.		Занятие-практикум	2	Игроритмика. Изучение танцевальных элементов	
22.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического	

					танца	
23.			Занятие-практикум	2	Отрабатывание техники исполнения, стиля, синхронности, рисунка	
24.	ноябрь		Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	Тематический контроль
25.			Комбинированное занятие	2	Силовые упражнения	
26.			Занятие-практикум	2	Элементы хип-хоп танца	
27.			Занятие-игра	2	Работа над техникой исполнения, отработка стиля, синхронности, рисунка танца	
28.			Занятие-практикум	2	Тренаж классического танца	
29.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
30.			Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
31.			Занятие-практикум	2	Закрепление пройденного материала	
32.			Занятие-игра	2	Контрольная диагностика. Проведение открытого урока	
33.			Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
34.			Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч-характера	
35.			Занятие-игра	2	Элементы акробатики	
36.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
37.			Занятие-практикум	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
38.	декабрь		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	

39.		Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики	
40.		Занятие-игра	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	Тематический контроль
41.		Занятие-практикум	2	Силовые упражнения	
42.		Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики	
43.		Занятие-практикум	2	Игры. Упражнения на ориентацию в пространстве	
44.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
45.		Занятие-игра	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
46.		Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
47.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа	
48.		Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч-характера	
49.		Занятие-практикум	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль
50.		Занятие-практикум	2	Элементы акробатики	
51.		Занятие-игра	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
52.	январь	Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа	
53.		Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	
54.		занятие-практикум	2	Элементы акробатики	
55.		Занятие-игра	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
56.		Занятие-практикум	2	Силовые упражнения	
57.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
58.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная	

					работа	
59.		Комбинированное занятие	2	Элементы, заимствованные из классического тренажа		
60.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль	
61.		Занятие-практикум	2	Изучение танцевальных элементов		
62.	февраль	Комбинированное занятие	2	Элементы акробатики		
63.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца		
64.		Занятие-игра	2	Элементы стрейч-характера		
65.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа		
66.		Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)		
67.		Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных элементов		
68.		Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль	
69.		Занятие-практикум	2	Постановочно-репетиционная работа		
70.		Занятие-практикум	2	Партерная гимнастика. Закрепление материала		
71.		Занятие-практикум	2	Элементы акробатики		
72.		Занятие-игра	2	Поклон. Упражнения на середине зала (разминка)		
73.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль	
74.	март	Занятие-практикум	2	Занятие-практикум		
75.		Занятие-практикум	2	Игроритмика. Анализ танцевальной музыки		
76.		Занятие-игра	2	Занятие-практикум		
77.		Комбинированное	2	Упражнения для		

		занятие		головы, плеч, рук, корпуса, ног	
78.		Занятие- практикум	2	Тренаж классического танца	
79.		Комбинированное занятие	2	Занятие- практикум	
80.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
81.		Занятие- практикум	2	Прыжки	
82.		Комбинированное занятие	2	Игры. Ориентация в пространстве	
83.		Занятие-игра	2	Занятие- практикум	
84.		Комбинированное занятие	2	Изучение танцевальных элементов	
85.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
86.		Занятие- практикум	2	Тренаж классического танца	
87.	апрель	Комбинированное занятие	2	Элементы стрейч- характера	
88.		Комбинированное занятие	2	Галоп по кругу, шаг польки, бег, подскоки	
89.		Занятие-игра	2	Партерная гимнастика	
90.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
91.		Занятие- практикум	2	Игроритмика. Изучение танцевальных элементов	
92.		Комбинированное занятие	2	Занятие- практикум	
93.		Занятие- практикум	2	Отрабатывание техники исполнения, стиля, синхронности, рисунка	
94.		Занятие- практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
95.		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
96.		Занятие-	2	Элементы хип-	

			практикум		хоп танца	
97.			Занятие-игра	2	Работа над техникой исполнения, отработка стиля, синхронности, рисунка танца	
98.			Занятие-практикум	2	Занятие-практикум	
99.	май		Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	Тематический контроль
100.			Комбинированное занятие	2	Упражнения на середине зала (разминка)	
101.			Занятие-практикум	2	Закрепление пройденного материала	
102.			Занятие-игра	2	Контрольная диагностика. Проведение открытого урока	
103.			Занятие-практикум	2	Упражнения для головы, плеч, рук, корпуса, ног. Прыжки	
104.			Комбинированное занятие	2	Тренаж классического танца	
105.			Занятие-игра	2	Занятие-практикум	
106.			Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика	Тематический контроль
107.			Занятие-практикум	2	Закрепление пройденного материала	
108.			Комбинированное занятие	2	Итоговое занятие	Промежуточная диагностика. Отчетный концерт

Приложение 2

Содержание практической части занятия

Первый год обучения

Раздел 1. Упражнения на середине зала

Упражнения для головы:

1. Наклоны головы с фиксацией к правому плечу, прямо и к левому плечу;
2. Наклоны головы с фиксацией вперед, прямо и назад;

3. Повороты головы с фиксацией к правому плечу, прямо и к левому плечу;

4. Круговые движения.

Упражнения для плеч:

1. Одновременное поднятие плеч с акцентом вверх и вниз;

2. Twist плеч – резкая смена направлений движения, одно плечо вперёд, другое назад, или одно вниз, другое вверх;

3. Шейк плеч – потряхивающее движение расслабленным плечевым поясом;

4. Шейк по кругу.

Упражнения для рук:

И.П. – ноги параллельно, руки согнуты в локтях;

1. Сократить запястье (flex), поднять ладонь вверх;

2. Опустить ладонь вниз;

3. Положение рук на поясе, впереди, в стороне на уровне плеч, вверху, перевод из положения в положение;

4. Сгибание в локтевом суставе со стороны до плеча и обратно в сторону;

5. Круговые движения от локтя к себе от себя;

6. «Моторчик»;

7. Изучение позиций рук – 1, 2, 3.

Упражнения для корпуса:

1. Повороты корпуса;

2. Наклоны вперёд, в сторону;

3. Круговые движения корпусом.

Упражнения для ног:

1. Приседание (plie) по 6-ой позиции;

2. Подъём на полупальцы (releve);

3. Сочетание plie and releve;

4. Тройное переступание, на счёт «три» нога задерживается впереди согнутой в колене;

5. Шаг с приставкой.

Прыжки

Теория – техника выполнения новых видов прыжков.

Практика - освоение техники исполнения новых видов прыжков.

1. По 6 – ой позиции на двух ногах;

2. По 6 – ой позиции с поджатыми ногами.

Раздел 2. Партерная гимнастика (Parterre)

1. Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой и 1-ой позиции (вместе, поочерёдно), круговые движения стопами;

2. Battement tendu в сторону, вперёд;

3. Battement tendu jete вперёд;
 4. Rond ногой вперёд до стороны и обратно в исходное положение;
 5. «Лягушка» (сидя, лёжа на животе и на спине);
 6. «Лотос» - сидя, лёжа на животе с поднятием и опусканием ног в позе лотоса, стойка на лопатках;
 7. «Уголок» по направлению ераulement в восьмую и вторую точку танцевального класса;
 8. «Кошечка» с совмещением с «коробочкой», и с подготовкой к «мостику»;
 9. «Мостик» (с поочерёдным поднятием ноги);
 10. «Ёжик» - перекаты на спине (разгрузка - позвоночника);
 11. «Складочка» с закидыванием ног (для разгрузки) за себя и с выходом в положение «берёзка»;
 12. Grand battement по направлению вперёд и в сторону;
- Упражнения: «Лягушка», «Лотос», «Уголок», «Кошечка», «Мостик», «Ёжик», «Складочка».
13. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Раздел 3. Танцевальные элементы

Упражнения:

1. Пространственная ориентация: местоположение в классе «Найди свое место»;
2. Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие;
3. Строение музыкального произведения (вступление, части);
4. Самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием музыкальной фразы (начало и окончание движения вместе с музыкой), различать музыку по характеру /тихо, умеренно, громко/, сравнивая их с образами; темп (медленный, быстрый);
5. Упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта);
6. Сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
7. Знакомство с танцевальными рисунками (линия, колонна, круг, диагональ, «звездочка», «воротца» и т.д.);
8. Упражнений на ориентацию в пространстве («марш перестроение» по танцевальным рисункам);
9. Академический шаг с носка;
10. Шаг на полупальцах (усложненный вариант с координацией рук);
11. «Марш» с натянутой стопой: чётко ходить под музыку;
12. Приставной шаг;
13. Подскоки;
14. Вращение на месте («держим точку»);

15. Полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;

16. Вращение с «вскок» на полупальцы и поворот.

Современный танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника, таких как например:

1). Curve – изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Иногда curve исполняется ниже до уровня поясницы. Основное требование исполнение "через верх", т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем наклониться вперед или в сторону.

2). Side – наклон верха корпуса в сторону. Sidestretch - наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции.

3). Arch – наклон верха корпуса назад. В этом движении происходит изгиб позвоночника назад, голова продолжает линию спины и не запрокидывается. Сначала необходимо тянуться вверх и затем отклониться назад, не сдвигая бедра, оставляя поясницу неподвижной.

4). Rolldown – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело. Представляет собой постепенное, начиная с наклона головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. При исполнении нижние выступы тазовых костей должны быть направлены вверх.

5). Rollup – возвращение в вертикальное положение, т.е. обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение. Основное внимание при исполнении необходимо обратить на последовательное распространение движения от головы вниз по всем позвонкам, при этом последним позвонком, включенным в движение должен быть копчик.

6). Flatback – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали. Повороты и другие движения корпуса.

Изучение перемещения в положении лежа и сидя на полу.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

7). Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения. Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку

зачастую contraction исполняют в "солнечное сплетение", что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

8). Уровни (levels)

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо.

Раздел 4. Тренаж классического танца

1. Постановка корпуса;
 2. Позиции ног – I, II, III;
 3. Позиции рук – I, II, III, подготовительное положение, port de bras;
 4. Releve по VI позиции;
 5. Demi plie по I позиции;
 6. Allegro: «пружинки»;
 7. Трамплинные прыжки (на месте);
 8. Temps leve saute по I, II позиции.
1. Шаг на полупальцах в координации с работой рук;
 2. Шаг с носка;
 3. Шаг jete с подниманием ноги на воздух;
 4. Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад);
 5. Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении;
 6. Вращение pas shene по II параллельной позиции.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Композиционно-постановочный танец; экспозиция (введение в действие); завязка (начало действия); развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией); кульминация (вершина действия); развязка (заключение).

Раздел 6. Элементы акробатики

Стойка на лопатках — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на лопатки.

Уголок — упор на руки согнувшись с горизонтальным положением ног.

Складка — наклон туловища к ногам. Ноги врозь/вместе, сидя/стоя.

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами. Поперечный/продольный.

Мостик — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. На локтях/на коленях.

Закладка (нога за голову) — заложение одной ноги за голову.

Узел — заложение двух ног за голову.

Боген — максимальный прогиб в спине.

Лотос — заведенные на противоположные бедра голеностоп.

Корзиночка (Лук) — прогиб в спине в положении лежа на животе путем подтягивания руками ног.

Буто́н — корзиночка с хватом ног руками сверху.

Коробочка — боген лежа на животе с согнутыми ногами, поставленными голеностопами возле головы.

Перека́т — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры.

Кувыро́к — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову.

Колесико — вращательное движение тела с полным переворачиванием в сторону с постепенной постановкой рук и ног.

Раздел 7. Cross (передвижение). Ориентация в пространстве

1. Шаг на полупальцах в координации с работой рук;
2. Шаг с носка;
3. Шаг *jete* с подниманием ноги на воздух;
4. Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад);
5. Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении;
6. Вращение *pas shene* по II параллельной позиции;
7. Различные танцевальные ходы, шаги и проходки.

Приложение 3

Содержание практической части занятия Второй год обучения

Раздел 1. Упражнения на середине зала. Изоляция и координация

Упражнения для головы:

1. Наклоны головы с фиксацией к правому плечу, прямо и к левому плечу;
2. Наклоны головы с фиксацией вперёд, прямо и назад;
3. Повороты головы с фиксацией к правому плечу, прямо и к левому плечу;
4. Круговые движения.

Упражнения для плеч:

1. Одновременное поднятие плеч с акцентом вверх и вниз;
2. *Twist* плеч – резкая смена направлений движения, одно плечо вперёд, другое назад, или одно вниз, другое вверх;

3. Шейк плеч – потряхивающее движение расслабленным плечевым поясом;

4. Шейк по кругу.

Упражнения для рук:

И.П. – ноги параллельно, руки согнуты в локтях;

1. Сократить запястье (flex), поднять ладонь вверх;

2. Опустить ладонь вниз;

3. Положение рук на поясе, впереди, в стороне на уровне плеч, вверху, перевод из положения в положение;

4. Сгибание в локтевом суставе со стороны до плеча и обратно в сторону;

5. Круговые движения от локтя к себе от себя;

6. «Моторчик»;

7. Изучение позиций рук – 1, 2, 3.

Упражнения на координацию движений:

1. Руки на пояс, к плечам, вверх – обратно.

Координация двух центров:

2. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед, назад.

3. Квадрат и крест в разделе изоляция.

Упражнения для корпуса:

1. Повороты корпуса;

2. Наклоны вперед, в сторону;

3. Круговые движения корпусом

Упражнения для ног:

1. Приседание (plie) по 6-ой позиции;

2. Подъем на полупальцы (releve);

3. Сочетание plie and releve;

4. Тройное переступание, на счёт «три» нога задерживается впереди согнутой в колене;

5. Шаг с приставкой.

Изоляция

Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату. 9 Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist и шейк плеч. Движения грудной клеткой вправо-влево, вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад. Hip lift (подъем бедра вверх). Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). Twist торса. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» (последовательное перемещение из уровня в уровень).

В африканском танце тело состоит как бы из отдельных частей – центров: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Центры, в свою очередь, делятся на части, называемые ареалами, например: рука делится на предплечье, кисть, пальцы.

Изоляция головы

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. С остановкой в центре, затем без остановки.
5. Свинговоераскачивание.
6. Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
7. «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. «Квадрат» без возврата в центр.
9. «Круг» головой.

Изоляция плеч

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.
5. Полукруги и круги вперед – назад.
6. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз)
7. Шейк плеч.

Изоляция грудной клетки

1. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
2. Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
3. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
4. Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
5. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Изоляция пелвиса (бедра):

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
2. Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из

стороны в сторону. 3. «Крест» пелвисом с возвратом в центр

4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

5. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

6. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

7. Hip lift – подъем вверх одного бедра.

Изоляция рук:

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем

1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.

2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий

3. Круги кистью в параллельных направлениях.

4. Положение «свастика».

Координация

Движения, развивающие координацию рук и ног. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум. Исполнение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме. Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (крест, по квадрату).

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их координировать. Координация осуществляется двумя способами:

1 – одновременный, когда два и более центров начинают одновременное движение;

2 – последовательный, когда центры включаются в работу поочередно, т.е. последовательно.

Также движения центров могут быть в различных направлениях. Если центры двигаются в одном направлении, то это называется – параллелизм. Если – в противоположных направлениях, то это называется – оппозиция. Например: грудная клетка движется вперед, а тазобедренная пояс – назад; или грудная клетка – вправо, а тазобедренный пояс – влево, и т.д. Это оппозиция.

Раздел 2. Партерная гимнастика (Parterre). Стретчинг

1. Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой и 1-ой позиции (вместе, поочередно), круговые движения стопами;

2. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): п.н – flex, л.н. – point и наоборот;

3. Battement tendu в сторону, вперёд;
 4. Battement tendu jete вперёд;
 5. Rond ногой вперёд до стороны и обратно в исходное положение;
 6. «Лягушка» (сидя, лёжа на животе и на спине);
 7. «Лотос» - сидя, лёжа на животе с поднятием и опусканием ног в позе лотоса, стойка на лопатках;
 8. «Уголок» по направлению epaulement в восьмую и вторую точку танцевального класса;
 9. «Кошечка» с совмещением с «коробочкой», и с подготовкой к «мостику»;
 10. «Мостик» (с поочерёдным поднятием ноги);
 11. «Ёжик» - перекаты на спине (разгрузка - позвоночника);
 12. «Складочка» с закидыванием ног (для разгрузки) за себя и с выходом в положение «берёзка»;
 13. Grand battement по направлению вперёд и в сторону;
- Упражнения: «Лягушка», «Лотос», «Уголок», «Кошечка», «Мостик», «Ёжик», «Складочка»;
14. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
 15. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

Раздел 3. Танцевальные элементы. Основы импровизации

Упражнения:

1. Пространственная ориентация: местоположение в классе «Найди свое место»;
2. Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие;
3. Строение музыкального произведения (вступление, части);
4. Самостоятельно начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием музыкальной фразы (начало и окончание движения вместе с музыкой);
5. Различать музыку по характеру (тихо, умеренно, громко), сравнивая их с образами;
6. Темп (медленный, быстрый);
7. Упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта);
8. Сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков, движениями рук, головы, корпуса;
9. Знакомство с танцевальными рисунками (линия, колонна, круг, диагональ, «звездочка», «воротца» и т.д.);
10. Упражнений на ориентацию в пространстве («марш перестроение» по танцевальным рисункам);
11. Академический шаг с носка;
12. Шаг на полупальцах (усложненный вариант с координацией рук);

13. «Марш» с натянутой стопой: чётко ходить под музыку;
14. Приставной шаг;
15. Подскоки;
16. Вращение на месте («держим точку»);
17. Полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;

18. Вращение с «вскок» на полупальцы и поворот.

Основы импровизации

Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»). Свободная импровизация учащихся на свободную тему.

Раздел 4. Тренаж классического танца

1. Постановка корпуса;
2. Позиции ног – I, II, III;
3. Позиции рук – I, II, III, подготовительное положение, port de bras;
4. Releve по VI позиции;
5. Demi plie по I позиции;
6. Allegro: «пружинки»;
7. Трамплинные прыжки (на месте);
8. Temps leve saute по I, II позиции.
 1. Шаг на полупальцах в координации с работой рук;
 2. Шаг с носка;
 3. Шаг jete с подниманием ноги на воздух;
 4. Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад);
 5. Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении;
 6. Вращение pas shene по II параллельной позиции.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

Теория - применение законов драматургии в постановке номера.

Композиционно-постановочный танец:

экспозиция (введение в действие);

завязка (начало действия);

развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией);

кульминация (вершина действия);

развязка (заключение).

Практика - создание хореографического образа, работа над техникой исполнения, стилем, синхронностью, рисунком танца, постановка танцевального номера на основе художественных образов.

Раздел 6. Элементы акробатики

Стойка на лопатках — сохранение вертикального положения тела ногами вверх с опорой на лопатки.

Уголок — упор на руки согнувшись с горизонтальным положением ног.

Складка — наклон туловища к ногам. Ноги врозь/вместе, сидя/стоя.

Шпагат — сед с предельно разведёнными ногами. Поперечный/продольный.

Мостик — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. На локтях/на коленях.

Закладка (нога за голову) — заложение одной ноги за голову.

Узел — заложение двух ног за голову.

Боген — максимальный прогиб в спине.

Лотос — заведенные на противоположные бедра голени.

Корзиночка (Лук) — прогиб в спине в положении лежа на животе путем подтягивания руками ног.

Бутон — корзиночка с хватом ног руками сверху.

Коробочка — боген, лежа на животе с согнутыми ногами, поставленными голенистопами возле головы.

Пережат — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры

Кувырок — вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову

Колесико — вращательное движение тела с полным переворачиванием в сторону с постепенной постановкой рук и ног.

Танцевальные поддержки

Теория-танцевальные поддержки являются одним из средств художественной выразительности в танце и насыщают танцевальную программу яркими визуальными элементами. К поддержкам относятся позы и различные положения, в которых **база** (обеспечивающий основную поддержку) удерживает **флайера** (не имеющий контакта с поверхностью (полом) под живот, спину, бедра, руки, ступни). Они выполняются силой, толчком и толчком с полетом. В чир данс программах исполняются парные поддержки, поддержки в тройках и групповые поддержки с большим количеством участников.

Практика-техника исполнения парных поддержек. Техника исполнения поддержек в тройках. Техника исполнения групповых поддержек. Техника безопасности для базы и для флайера.

Раздел 7. Cross (передвижение). Ориентация в пространстве.

Уровни

1. Шаг на полупальцах в координации с работой рук;
2. Шаг с носка;
3. Шаг *jete* с подниманием ноги на воздух;
4. Комбинированный бег (поднимание колен наверх и захлест ног назад, «ножницы» вперед и назад);
5. Трамплинные прыжки по VI позиции в продвижении;
6. Вращение *Pas shene* по II параллельной позиции;
7. Различные танцевальные ходы, шаги и проходки.

Уровни

Передвижение исполнителя в пространстве по горизонтали и вертикали. **Уровни.** Уровнем называется расположение тела танцующего, относительно земли.

Основные виды уровней:

стоя:

верхний уровень (на полупальцах);

средний уровень (на всей стопе);

нижний уровень (колени согнуты).

на коленях:

стоя на двух коленях;

стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

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.

сидя:

ноги разведены в стороны;

ноги согнуты в коленях и соединены;

ноги согнуты в коленях и скрещены;

джазовый шпагат (нога впереди вытянута, сзади – согнута);

сидя на одном бедре (свободная нога открыта назад или в сторону или отделена от пола).

лёжа:

на животе; на спине; на боку.

Кроме того, существуют так называемые *акробатические уровни*: шпагат, «мост», «колесо», стойка на лопатках, стойка на руках и др.

Диагностический инструментарий
для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе
«Мир танца»
(начальная диагностика)

Дети выполняют задания педагога.

№ п/п	Критерии оценки	Упражнения
Физические данные		
1.	Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой
2.	Выворотность в стопе	Выполнить 1, 2, 4,5 позиции ног, battement tendu.
3.	Выворотность в колене	Выполнить demi plie, Grand plie, retere.
4.	Выворотность в бедре	Выполнить demi plie, Grand plie, rond de jambe par terre, «лягушка» лежа на спине и животе.
5.	Величина шага	Выполнить releve lent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.
6.	Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления.
7.	Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.
Музыкальность		
1.	Музыкальный слух	Показать рукой движение мелодии
2.	Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа
Артистичность		
1.	Мимика лица. Эмоции.	Выполнение образных движений: смех, плач, угроза
2.	Выразительность	Станцевать на предложенную мелодию

Вывод-оценка

Эмоциональность

Высокий - умеет передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.

Средний – иногда затрудняется передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции.

Низкий – мимика бедная, движения невыразительные.

Музыкальность

Высокий – умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику).

Средний – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

Низкий – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Чувство ритма

Высокий – точно передает ритмический рисунок.

Средний – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

Низкий – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

Координация движений

Высокий – согласованная работа рук и ног при выполнении движений.

Средний – не всегда согласована работа рук и ног при выполнении движений, требуется повторный показ.

Низкий – работа рук и ног при выполнении движений чаще всего не согласованы, требуется многократный показ.

Гибкость тела

Высокий – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

Средний – средняя подвижность позвоночника.

Низкий – упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Передача в движении характера музыкального произведения

Высокий – движения соответствуют характеру музыки.

Средний – движения не всегда соответствуют характеру музыки.

Низкий – движения не соответствуют характеру музыки.

Творческие способности

Высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения, сам сочиняет оригинальные ритмические рисунки.

Средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, использует стандартные ритмические рисунки.

Низкий – не справляется с заданием, требуется помощь педагога.

По результатам начальной диагностики заполняется индивидуальная карта вновь прибывшего учащегося и сводная таблица результатов начальной

диагностики.

Индивидуальная карта вновь прибывшего учащегося

Возраст учащегося _____

Год поступления _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Физические данные			Музыкальность, ритмичность	Вывод-оценка
		<i>гибкость</i>	<i>растяжка</i>	<i>прыжок</i>		

Сводная таблица результатов начальной диагностики

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Подъем стопы	Выворотность стопы	Гибкость	Прыжок	Музыкальный слух	Ритм	Артистизм	Выразительность	Уровень
1.										
2.										
3.										
4.										

Приложение 5

Диагностический инструментарий

для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Мир танца»

(промежуточная аттестация)

1 год обучения

Цель:

анализ уровня усвоения программного материала третьего года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Современные эстрадные танцы».

Задачи:

определение уровня теоретической подготовки учащихся;

выявление степени сформированности практических умений и навыков;

соотношение прогнозируемых и реальных результатов образовательной программы.

Участники: учащиеся третьего года обучения.

Ход занятия

Задание 1

Тест

Инструкция: прочитай вопрос и напиши правильный ответ.

1. Как переводится *rond de jambe par terre* (ронд де жамб партер)?

(Ответ: круг ногой по полу)

2. Значение *battement fondu* (батман фондю) в классическом танце.

Какие основные элементы используются?

(Ответ: «мягкий» батман, основной элемент - *cou-de-pied*)

3. Методика исполнения прыжка *échappe* (эшаппэ) – и.п., по каким позициям выполняется?

(Ответ: прыжок с двух ног на две, выполняется из первой позиции во вторую с зависанием в воздухе и из пятой позиции в четвертую)

4. Что обозначает термин *preparation*?

(Ответ: подготовка к движению)

5. Какие формы *port de bras* ты знаешь?

(Ответ: первая, вторая, третья и шестая формы)

6. Перечислите упражнения, входящие в экзерсис классического танца.

(Ответ: *demi* и *grand plié*, *battement tendu*, *battement tendu jete*, *rond de jambe par terre*, *battement fondu*, *battement frappe*, *adagio*, *grand battement*)

7. Какие вращения в классическом танце ты знаешь?

(Ответ: *tours picce*, *tours chainés*, пируэт)

Вывод-оценка

Высокий – ребёнок ответил на 5-7 вопросов правильно.

Средний - ребёнок ответил на 4-2 вопроса правильно.

Низкий - ребёнок ответил на 1 вопрос правильно или не дал ни одного правильного ответа.

Задание 2

Выполнение комплекса упражнений

Вывод-оценка

Высокий – ребёнок качественно выполняет упражнения, согласовывает движения с музыкой.

Средний – ребёнок испытывает незначительные затруднения при выполнении упражнений, чаще всего движения согласуются с музыкой.

Низкий – ребёнок испытывает значительные затруднения при выполнении упражнений, чаще всего движения не согласовываются с музыкой. Требуется постоянная помощь педагога и дополнительные инструкции.

Задание 3

Выполнение творческого задания

Команде дается связка в hip-hop стиле, команда должна придумать каким элементом необходимо её закончить. Исполнить связку.

Вывод-оценка

Высокий – умеет самостоятельно импровизировать под музыку, сочиняет несложные танцевальные композиции, эмоционально их исполняет.

Средний – может импровизировать под музыку и сочинять несложные танцевальные композиции, однако требуется незначительная помощь педагога.

Низкий – испытывает значительные затруднения при выполнении задания, требуется постоянная помощь педагога.

Диагностический инструментарий

для учащихся по дополнительной общеразвивающей программе

«Мир танца»

(промежуточная аттестация)

2 год обучения

Цель:

Анализ уровня усвоения программного материала четвёртого года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Современные эстрадные танцы».

Задачи:

определение уровня теоретической подготовки учащихся;
выявление степени сформированности практических умений и навыков;
соотношение прогнозируемых и реальных результатов образовательной программы.

Участники: учащиеся четвёртого года обучения.

Ход занятия

Учебная группа делится на 3 подгруппы. Каждая подгруппа выбирает капитана. Задания подгруппам:

Задание 1

Тест

Инструкция: ответьте на вопросы теста. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее всех и дала все правильные ответы. За каждый правильный ответ команда получает 2 балла. Если команда дала неправильный ответ, то другая команда отвечает на данный вопрос и при правильном ответе получает 2 балла.

1. Сколько арабесков существует в классическом танце?

(Ответ: 4)

2. Что такое рисунок танца?

(Ответ: расстановка и передвижения исполнителей по планшету сцены)

3. Что обозначают понятия «контракшн» и «релиз» в современной хореографии?

(Ответ: контракшн – сжатие, релиз – раскрытие)

4. Перечислите основные позиции ног в современной хореографии

(Ответ: 6 позиций вывернутых и 6 позиций параллельных)

5. Что такое метро – ритмические характеристики?

(Ответ: чередование акцентных и неакцентных долей в музыке)

6. Какие основные части сценического пространства вы знаете?

(Ответ: планшет сцены, аванс сцена, кулисы).

Вывод-оценка

Высокий – ребёнок ответил на 5-6 вопросов правильно.

Средний - ребёнок ответил на 4-2 вопроса правильно.

Низкий - ребёнок ответил на 1 вопрос правильно или не дал ни одного правильного ответа.

Задание 2

Работа в командах:

Педагог называет движения, использующиеся в современных танцах, а учащиеся выполняют его.

Педагог оценивает качество выполняемых движений: синхронность, четкость, амплитуду движений.

Вывод-оценка

Высокий – ребёнок качественно выполняет упражнения, согласовывает движения с музыкой.

Средний – ребёнок испытывает незначительные затруднения при выполнении упражнений, чаще всего движения согласуются с музыкой.

Низкий – ребёнок испытывает значительные затруднения при выполнении упражнений, чаще всего движения не согласовываются с музыкой. Требуется постоянная помощь педагога и дополнительные инструкции.

Задание 3

Выполнение творческого задания

Педагог предлагает детям послушать отрывок музыкального произведения и придумать танец в стиле в hip-hop.

Критерии оценки выполнения творческого задания

Высокий уровень – движения соответствуют предложенному танцевальному стилю, учащиеся работают согласовано, синхронно, движения выполняют качественно, рационально используют площадь учебного помещения.

Средний уровень – движения соответствуют предложенному танцевальному стилю, учащиеся чаще всего работают согласовано, наблюдается несинхронность, не всегда движения выполняют качественно, а также не всегда рационально используется площадь учебного помещения.

Низкий уровень – движения не соответствуют предложенному танцевальному стилю, учащиеся работают несинхронно, движения выполняются не качественно, не рационально используется площадь учебного помещения.

Приложение 6

Входная диагностика хореографических данных у детей по дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Мир танца»

педагог дополнительного образования Юмашева Е. Г

№1. Диагностика хореографических способностей детей школьного возраста

Диагностирование включает в себя контроль, проверку, оценивание, накопление статистических данных, их анализ, выявление динамики, тенденций, прогнозирование дальнейшего развития событий.

При проведении диагностических мероприятий в хореографическом коллективе чаще всего и наиболее успешно используется метод тестирования.

Тесты разделяются на два вида – индивидуальные и групповые, которые позволяют диагностировать динамику какого-либо процесса как у одного тестируемого, так и у группы в целом, что даёт более развернутую картинку исследуемой проблемы.

Следует отметить, что специфика тестирования в условиях хореографического коллектива несколько отличается от общепринятой, здесь применяются тест – игра, тест – движение, тест – импровизация.

1. Развитие ритмического восприятия (элементы игровой технологии, индивидуальный тест):

- игра «Ритмическое эхо» – воспроизведение ритмического рисунка хлопками в различных комбинациях (хлопки могут выполняться справа, слева, перед собой, внизу, вверху над головой);

- игра «Повтори ритм» – воспроизведение ритмического рисунка хлопками и притопами в различных комбинациях.

Оценивается правильность и чёткость исполнения:

низкий – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок;

ниже среднего – неверно воспроизводит ритмический рисунок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

выше среднего – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок с небольшими ошибками, которые сам исправляет;

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

2. Гибкость (индивидуальный тест):

- «Бутербродик» – складка: И.П. – сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, будто намазывая масло на хлеб, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта;

- «Улитка» – наклон назад: стоя на коленях, сделать максимальный наклон назад, стараясь руками достать пол;

- «Бабочка»: сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола;

- кувырок вперёд;

- «Кольцо»: лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы;

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

3. Выразительное исполнение танцевальных движений (групповой тест):

- игра «Повтори за мной» – дети повторяют за педагогом танцевальные движения: пружинка, приставной шаг с хлопками, подскоки с продвижением, боковой галоп, батман тандю, деми плие, гран плие, разнообразные комбинации шагов и т.д.

- метод «Логоритмика» (по теме «Развитие координации движений»): дети должны выполнить комплекс движений (проученный ранее) с одновременным проговариванием слов (элемент логоритмики).

Оценивается соответствие ритма движений ритму стихов (в усложнённом варианте следует добавить музыкальное сопровождение).

Слова	Движения
Раз, два	два хлопка перед собой
Острова.	открыть руки в стороны (2-я позиция)
Три, четыре,	два хлопка по бокам
Мы приплыли.	выполнить круговые движения руками от себя
Пять, шесть	два хлопка по коленям
Сходим здесь.	3 притопа на месте
Семь, восемь	два хлопка над головой
Сколько сосен?	3-я позиция рук
Девять, десять	хлопок справа, слева с поворотом головы
Мы в пути...	«релеве» с руками
Досчитай до десяти!	шаги в повороте с хлопками над головой

4. Развитие танцевально-игрового творчества (групповой тест):

- игра «Угадай мелодию и потанцуй»: проигрывается несколько мелодий разных музыкальных жанров (марш, полька, вальс, плясовая, хоровод). Дети должны ответить, какая мелодия прозвучала и выполнить танцевальные движения, соответствующие этому жанру музыки;

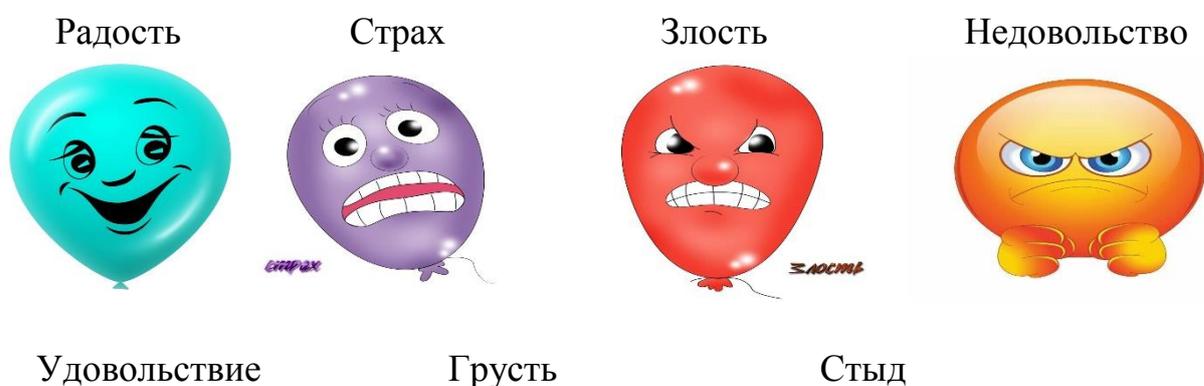
- тест на выявление артистических данных: под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций (например, грустный медведь, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика, хитрая лисичка, злой волк, веселый зайка, полёт ласточки);

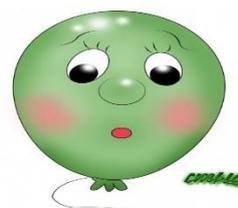
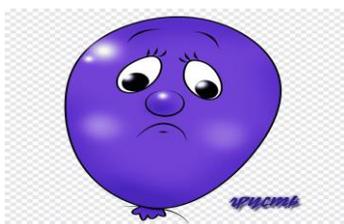
- методика «Свободное движение»: передача в движении характера незнакомого музыкального произведения.

Оценивается подбор танцевальных движений, отзывчивость на музыку, эмоциональность и выразительность.

4.1 Уровень творческого развития (индивидуальный тест):

- тест на выявление эмоциональности – предложить ребёнку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.





- игра «Угадай кто я» – каждый тестируемый в индивидуальном порядке показывает задуманное им животное (птицу) с определённым эмоциональным состоянием, остальные должны угадать кто это и какое у него настроение.

- игра «Расскажи без слов» (тест на воображение) – предложить ребёнку «рассказать» стихотворение «Идёт бычок качается» (или любое другое) без слов. Уточнить у него, требуется ли время для подготовки.

-интерактивная дидактическая игра «Словарь настроений»:
<https://wordwall.net/play/4286/052/602>

Теоретическая часть

1. Что такое танец?

- Это – движения;
- Это – красивые движения под музыку;

2. Занятие по хореографии, «начинается и заканчивается»:

- Словами «Здравствуйте»;
- Поклоном;
- Играми;

3. Ход танцевально занятия:

- Поклон-приветствие, разминка по кругу, разминка на середине зала, упражнения по диагонали, партерная гимнастика, изучение танцев, поклон-прощание.

4. С чего начинается разминка на середине зала:

- С головы до конечностей;
- С корпуса до головы;
- С ног до головы.

№2. Диагностика хореографических способностей детей школьного возраста

Фиксация результатов просмотра

Задания	Уровень			примечание
	Оптимальный (3 балла)	Допустимый (2 балла)	Критический (1 балл)	
«Моё тело»				
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				

Общее количество баллов _____

Критерии оценивания

Способы фиксации оценки: словесное поощрение. Устно отмечается индивидуальные достижения, подтверждая или создавая положительную общую самооценку ребенку, закрепляя право на ошибку, снимая страх перед проведением оценивания.

Устное оценивание	Индивидуальное достижение
(«отлично»)	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;
(«хорошо»)	Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;
(«удовлетворительно»)	Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;
(неудовлетворительно)	Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;

Требования к поступающим на обучение по дополнительным программам: «Мир танца» (критерии отбора).

Оценка в баллах	Выворотность ног	Подъем стопы	Балетный шаг	Гибкость тела	Прыжок	Координация движений	Музыкальный слух	Эмоциональность, воображение, креативность
Оптимальный (3 балла)	<ul style="list-style-type: none"> имеет природную выворотность ног; 	подъем стопы податлив, во изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму	балетный шаг выше 90° градусов	Может выполнить «мостик» с пола, «коробочку»	легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы	безошибочно выполняет упражнения на координацию, согласование движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное)	безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок	<ul style="list-style-type: none"> без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики. не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен, креативен. Допускается 10 минут на подготовку. Найденное решение соответствует поставленной задаче, выдает полностью самостоятельный творческий продукт.
Допустимый (2 балла)	легко стоит в 1 полувыворотной позиции	может натянуть стопу	балетный шаг 70 – 80 градусов	Ребенок перегибается назад до возможного предела. При прогибе	прыжок с приземлением на полупальцы	выполняет упражнение на координацию со второй попытки	безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка	<ul style="list-style-type: none"> повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний; выполнение

				<p>вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно охватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.</p>				<p>задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.</p>
<p>Критический (1 балл)</p>	<ul style="list-style-type: none"> не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 	слабая стопа	балетный шаг ниже 50 градусов	<p>Ребенок скован, движения выполняет с трудом, практически не гибок.</p>	прыжок низкий, тяжелый с приземлением на всю стопу.	выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток.	неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.	<ul style="list-style-type: none"> выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность; для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для

	полувы воротной позиции;							подготовки: малоэмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.
--	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	---

Теоретическая часть
Контрольный опросник знаний, умений, навыков, компетентностей
обучающихся в области хореографии
(выберите верные варианты ответов)

1. Что такое танец?

- Это – вид народного творчества;
- Это – ритмичные, выразительные движения человеческого тела;
- Это – основной язык балета.

2. Как с греческого переводится «Хореография»?

- Писать танец;
- Последовательное выполнение движений;
- Выразительность.

3. Назовите все виды танца:

- Классический, народный;
- Классический, историко-бытовой;
- Классический, народный, историко-бытовой.

4. В переводе с итальянского слово «балет» означает:

- Пою;
- Танцую;
- Играю;
- Рисую;
- Рассказываю.

5. Основой в хореографии является:

- Народный танец;
- Бальный танец;
- Классический танец;
- Современный танец;
- Историко-бытовой танец.

6. Сколько позиций рук в классическом танце?

- 4;
- 3;
- 5.

7. Сколько позиций ног в классическом танце?

- 6;
- 4;
- 5.

8. Что выражает народный танец?

- Красоту каждого народа;
- Стиль и манеру исполнения каждого народа;
- Манеру каждого народа.

9. К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»?

- Народный танец;
- Современный танец;
- Классический танец.

10. Обувь балерины?

- Балетки;
- Джазовки;
- Пуанты.

11. Как называется балетная юбка?

- Пачка;
- Зонтик;
- Карандаш.

12. Урок хореографии «начинается и заканчивается»:

- Речевым приветствием;
- Ритмическими упражнениями;
- Поклоном;
- Играми организующего порядка;
- Музыкальными заданиями.

13. Что такое реверанс в хореографии?

- Прыжок;
- Вращение;
- Поклон.

14. Нагрузка на разные группы мышц в течение урока должна быть:

- Неравномерной;
- Усиленной;
- Равномерной;
- Облегченной;
- Нагрузки не должно быть;

№3. Диагностика хореографических способностей детей школьного возраста

Таблица критериев и оценки входного контроля

Критерии	Оценка результативности		
	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
	Критерии		
Музыкальный слух, ритм	Неразвитое чувство ритма	Удовлетворительное чувство ритма	Хорошее чувство ритма
Выразительность, артистичность	Отсутствие эмоций при исполнении танцевальных элементов	Изображение отдельных эмоциональных состояний	Эмоциональное исполнение танцевальных композиций
Координация движения	Отсутствие координации движения	Постановка позиций рук и ног, исполнение танцевальных элементов при статичной позиции рук	Артистичное исполнение движений
Физические данные (осанка, выворотность стоп)	Кривая осанка, зажатость, плохая выворотность стоп	Прямая постановка спины, отсутствие зажима, исполнение фигур и движений в свободной позиции стоп	Прямая осанка при исполнении танца, свободная постановка позиций, постановка стоп в заданную позицию
Выполнение танцевальных фигур, техника их исполнения	Частичное освоение основных шагов, неудовлетворительная техника исполнения	Удовлетворительная техника исполнения	Хорошая техника исполнения
Ансамблевое (коллективное) исполнение танца или танцевальных движений	Отсутствие танцевальных навыков в коллективе	Исполнение в группе простейших танцевальных композиций с незначительными нарушениями в технике	Исполнение в группе простейших танцевальных композиций с присутствием артистичности и технической грамотности.

Модифицированная диагностика оценки хореографических способностей

(по Т.К. Барышниковой).

№ п/п	ФИ учащегося	Уровни	Критерии оценки					всего
			Движение под музыку	Позиция баланс, координация	Качество движения	Партнёрство и способность работы в коллективе	Хореография	

Оценка уровня знаний и умений обучающегося: более 12 баллов – соответствует 2-му году обучения менее 12 баллов – соответствует 1-му году обучения

Всего баллов _____
соответствует _____ году обучения

Тесты на определение хореографических способностей:

Тесты на определение хореографических способностей предполагают проверку чувства ритма, музыкального слуха, способности копировать движения, растяжку, двигательную память.

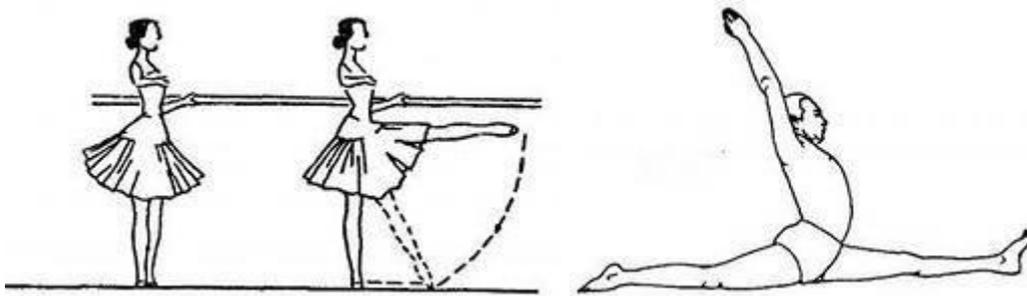
1. Проверка «выворотности» ног (поставить ноги по I позиции; поза «бабочки» в партере).



2. Проверка «музыкальности» (промаршировать на месте под музыку; ритмично хлопать в ладоши под музыку; повторить (простучать) за педагогом простую ритмическую последовательность).

3. Проверка «координации движений» (повторить за педагогом комбинации движений).

4. Проверка «растяжки» (исполнить «Grand battement» у станка; «шпагат» в партере).



5. Проверка «гибкости» тела (исполнить перегиб корпуса у станка; выполнить «мост» на середине зала)



6. Проверка «прыгучести» (выполнить «трамплинный прыжок»)



Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
<i>1 этап. Уровень развития хореографических данных</i>		
1. Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой	Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения.
2. Выворотность в стопе	Выполнить 1,2,3,5 позиции ног.	Отсутствие выворотности, неподвижность

		голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу.
3. Выворотность в колене	Выполнить demi plie Grand plie,	Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями.
4. Выворотность в бедре	Выполнить demi plie Grand plie, «бабочку» и «лягушку» лежа на спине и животе.	Упражнения «лягушка» и «бабочка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений.
5. Величина шага	Выполнить (с помощью педагога) releve lent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.	Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага.
6. Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления.	Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна.
7. Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.	Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней.
2 этап. Уровень развития музыкальных данных		

1. Музыкальный слух	Исполнить отрывок из детской песни	Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству.
2. Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа	Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается.
3 этап. Развитие артистичности и выразительности		
1. Эмоциональность	Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, чтение стихотворения с выражением	Все дети естественны и непосредственны. Это необходимо сохранять и развивать.
2. Выразительность	Импровизация на заданную тему.	Внутреннее раскрепощение ребенка – основная задача педагога для развития выразительности.

Теоретическая часть
Контрольный опросник знаний, умений, навыков, компетентностей обучающихся в области хореографии
(выберите верные варианты ответов)

1. Сколько точек в хореографическом пространстве зала?

- 6;
- 7;
- 8.

2. Принцип изучения комбинаций, танцев:

- От простого к сложному;
- От сложного к простому;
- Только простые элементы;
- Только сложные элементы;
- Только характерные элементы.

3. Подчеркни, что здесь лишнее (рисунки танца):

- «Линия», «Колонна», «Диагональ»,

- «Лягушка», «Угол», «Мостик»;
- «Круг», «Змейка», «Галочка»

4. Подчеркните акробатические элементы:

- «Кувырок», «Колесо», «Сальто»;
- «Змейка», «Свеча», «ножницы»;
- «Книжка», «Рыбка», «Кошечка».

5. Что такое координация движений?

- Согласованность работы рук, ног, головы, корпуса;
- Подготовительное упражнение;
- Одновременная работа рук и ног.

6. Главное правило выполнения техники вращений:

- Самовыражение;
- «Держать точку»;
- Самоанализ.

7. Партер это:

- Прыжки;
- Движения на полу;
- Движения на полупальцах.

8. Подчеркни, что здесь лишнее (названия упражнений партерной гимнастики):

- «Угол», «Книжка», «Бабочка»;
- «Поклон», «Бег», «Броски ногами»;
- «Рыбка», «Лягушка», «Мостик», «Шпагат».

9. Что означает термин «Ан фас»?

- Лицом к зрителю;
- спиной к зрителю;
- Боком к зрителю.

10. Сколько исполнителей в сольном танце?

- 1;
- 2;
- 3.

11. Что такое актерское мастерство?

- Жесты, мимика и пластика;
- Голос, пластика, музыка;

12. Что такое импровизация в танце?

- Гармонично исполнять танцевальную композицию;

- Красиво двигаться под музыку;
- Творить под музыку, создавать что-либо без предварительной подготовки.

13. Что такое хореографический интервал (дистанция)?

- Равный промежуток, расстояние между исполнителями;
- Равный промежуток, расстояние между исполнителем и зрителем;
- Равный промежуток, расстояние между педагогом и исполнителем.

14. Международный день танца?

- 30 декабря;
- 29 апреля;
- 28 мая.

15. Автор балета «Лебединое озеро»:

- Чайковский П.И.;
- Петипа М. И.;
- Прокофьев С..

16. Назовите богиню танца:

- Майя Плисецкая;
- Айседора Дункан;
- Терпсихора.

