

Управление образования администрации Гурьевского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Рассмотрена на заседании  
методического совета

от « 13 » « июля » 2018 г.  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮЦ  
Л.В. Кулакова

Приказ № 95 от « 16 » « 04 » 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Ритмика и танец»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Глевицкая Вероника Анатольевна  
(ФИО)  
педагог дополнительного образования  
(должность)

г. Гурьевск  
2018 г.

# І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Ритмика и танец**» имеет **художественную направленность** и предназначена для осуществления хореографического образования младших школьников, более широкое приобщение учащихся к искусству.

**Новизна** данной программы заключается в организации учебного процесса – в программу входит изучение различных хореографических дисциплин, таких как ритмика, гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, современный танец (contemporary). Каждое занятие охватывает темы разных разделов, не нарушая систему знаний.

**Актуальность** создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Однако только от педагога, от методов его преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что данная комплексная программа реализует **основные идеи и цели системы дополнительного образования детей**:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

**Отличительной особенностью** образовательной программы от уже существующих является включение в содержание раздела «Актерское мастерство». Целью раздела является эмоциональное раскрепощение обучающихся, так как движение без эмоций не может передать всю свою суть.

Программа **адресована** детям младшего школьного возраста (7-10 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в МБУ ДО ДЮЦ на базе МБОУ «Храбровская СОШ», без специальных данных, но увлекающимися танцами и желающими научиться танцевать.

### **Условия набора учащихся**

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний. Главная задача – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

### **Количество учащихся**

В группе 1 года обучения – 12-15 человек.

В группах второго и третьего года – 10-12 человек.

Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

### **Объем и срок освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 5 лет обучения:

1 год обучения – **72 часа**;

2 год обучения – **144 часа**;

3 год обучения – **144 часа/216 часов** (для учащихся, проявляющих стойкий интерес к занятиям и имеющих достаточный уровень физической готовности к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы).

Увеличение нагрузки на 3 году обучения соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка. Кроме того, при занятиях три раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с воспитанниками, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Общий объем образовательной программы – **360 часов/432 часа**.

### **Формы и режим занятий**

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая, без каникул.

Комплектование в группы производится с 1 июня по 1 сентября текущего года для групп второго и последующих годов обучения, и до 10 сентября – для первого года обучения.

Обучение осуществляется в **очной форме**.

### **Режим занятий**

**1 год обучения:**

2 занятия в неделю продолжительностью один академический час или 1 занятия в неделю продолжительностью два академических часа с 10-

тиминутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**2 год обучения:**

2 занятия в неделю. Продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**3 год обучения:**

2 занятия в неделю для базового или 3 занятия в неделю для углубленного уровня обучения. Продолжительность занятия – два академических часа с 10-минутным перерывом. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Максимальная учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

Основной **формой организации деятельности учащихся** является практическое групповое занятие.

Используются различные методы обучения:

1. словесный (рассказ, беседа, лекция);
2. наглядный (показ, демонстрация, экскурсия);
3. практический (выполнение физических упражнений, разучивание танцевальных движений);
4. объяснительно-иллюстративный метод;
5. метод проблемного изложения материала.

Схема построения занятия на всех этапах и уровнях обучения одинакова:

1. Подготовительная часть - постановка целей, разминка;
2. Основная часть - разучивание движений, постановка танца;
3. Заключительная часть - рефлексия.

**Ведущие теоретические идеи образовательной программы** – комплексное обучение хореографии. В результате изучения разных танцевальных направлений, учащиеся осваивают основы танцевального искусства.

Программа состоит из отдельных тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение элементов классического, народного или современного танцев (одновременно выполняются задачи физического и музыкального развития) и изучаются движения танца. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

На первом году обучения осуществляется музыкально-ритмическое развитие учащихся, а также проводятся занятия по гимнастике и стретчингу и современному танцу. Подача танцевального материала сформирована по принципу «от простого к сложному». На втором и третьем годах обучения предполагается знакомство с основами классического и народно-сценического танца. Учащиеся продолжают заниматься гимнастикой и

стретчингом, изучать современный танец (джаз-модерн), получают навыки актерского мастерства.

Для учащихся, проявляющих стойкий интерес к занятиям и показывающих высокие результаты, возможно формирование индивидуального образовательного маршрута, включающего самоподготовку, индивидуальные консультации, подготовку к участию в фестивалях и конкурсах в сольных номинациях.

Желающим продолжить обучение в области хореографии могут продолжить обучение по другим образовательным программам, реализующимся в МБУ ДО ДЮЦ г. Гурьевска (например, «Мир танца»).

Сложность программы соответствует возрастным особенностям учащихся.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг творческой активности учащихся в конкурсах, выставках и иных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- показы на открытых уроках;
- выступления на концертах в учреждении и вне учреждения;
- результаты конкурсных работ на муниципальных, областных, всероссийских, международных фестивалях/конкурсах.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться, как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

### **Обучающие:**

- познакомить с культурой и историей танцевального искусства;
- дать ключевые понятия о выразительных средствах хореографии;
- обучить детей разнообразным видам движения (гимнастическим, танцевальным, движение под музыку и др.);
- научить детей двигаться в характере и темпе музыки;
- сформировать хореографические умения и навыки на основе программного материала.

### **Развивающие:**

- развивать внимание, музыкальную память, чувство ритма, умение двигаться под музыку;
- развивать координацию движений и танцевальные способности;
- развивать гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;
- развивать и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей, укрепляя их здоровье.

### **Воспитательные:**

- воспитывать интерес к танцевальному искусству;
- прививать эстетический вкус, формировать эмоциональную отзывчивость;
- прививать нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время выступлений;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку.

:

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Введение</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	2	2	-	
<b>Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Результат практикума
–	Развитие ритмического восприятия	2	-	2	
–	Развитие музыкальности	4	-	4	
–	Паузы в движении и их использование	2	-	2	
–	Виды шага, бега, прыжков	4	1	3	
–	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	
<b>Раздел 2. Гимнастика и стретчинг</b>		<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	Результат практикума
1.	Упражнения на осанку	4	1	3	
2.	Упражнения для стоп	2	-	2	
3.	Упражнения на выворотность	4	1	3	
4.	Развитие гибкости вперед	2	-	2	
5.	Развитие гибкости назад	2	-	2	
6.	Прыжки	4	1	3	
<b>Раздел 3. Современный танец</b>		<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	Результат практикума
1.	Знакомство с танцевальным направлением «джаз-модерн»	4	4	-	
2.	Разогрев	6	-	6	
3.	Изоляция	8	1	7	
4.	Упражнения для позвоночника	6	1	5	
5.	Кросс. Передвижение в пространстве	10	1	9	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результат тестирования, практических заданий
1.	Практический тест	2	1	1	
<b>Итого часов:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Введение</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	2	2	-	
<b>Раздел 1. Гимнастика и стретчинг</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Результат практикума
1.	Упражнения на осанку	4	1	3	
2.	Упражнения на растяжку	4	1	3	
3.	Силовые упражнения для мышц живота	2	-	2	
4.	Силовые упражнения для мышц спины	2	-	2	
5.	Упражнения на развитие шага	4	1	3	
6.	Прыжки	4	1	3	

<b>Раздел 2. Азбука классического танца</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	Результат практикума
1.	Разминка	4	-	4	
2.	Партерный экзерсис	6	1	5	
3.	Экзерсис у станка	14	2	12	
4.	Экзерсис на середине зала	10	2	8	
<b>Раздел 3. Основы народного танца</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Результат практикума
	Русский народный танец	34	6	28	
<b>Раздел 4. Современный танец</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Результат практикума
1.	Терминология современного танца	2	2	-	
2.	Разминка	4	-	4	
3.	Изоляция	8	1	7	
4.	Координация 2-х центров	8	1	7	
5.	Упражнения для позвоночника	6	1	5	
6.	Кросс. Передвижение в пространстве	6	1	5	
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Участие в концертных номерах, выступления на фестивалях/ конкурсах
1.	Музыкально-танцевальные игры	6	-	6	
2.	Постановочная и репетиционная работа	12	-	12	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результат тестирования, практических заданий
1.	Практический тест	2	1	1	
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b> (на 4 часа в неделю)					
<b>Введение</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	2	2	-	
<b>Раздел 1. Гимнастика и стретчинг</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Результат практикума
1.	Упражнения на растяжку	4	1	3	
2.	Упражнения на пластику	2	1	1	
3.	Силовые упражнения для мышц живота	4	1	3	
4.	Силовые упражнения для мышц спины	2	1	1	
5.	Упражнения на развитие шага	4	1	3	
6.	Прыжки	4	1	3	
<b>Раздел 2. Азбука классического танца</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Результат практикума
1.	Разминка	2	-	2	
2.	Экзерсис у станка	12	2	10	
3.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	
4.	Партерный экзерсис	4	-	4	
<b>Раздел 3. Основы народного танца</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Результат практикума
1.	Русский народный танец	34	6	28	
<b>Раздел 4. Современный танец</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	Результат практикума
1.	Терминология современного танца	2	2	-	
2.	Изоляция	8	2	6	
3.	Координация 3-х центров	8	1	7	
4.	Кросс. Передвижение в пространстве	8	2	6	



5.	Уровни	8	2	6	
<b>Раздел 5. Творческая деятельность</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Участие в концертных номерах, выступления на фестивалях/ конкурсах
1.	Музыкально-танцевальные игры	8	-		
2.	Постановочная и репетиционная работа	10	-		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результат тестирования, практических заданий
1.	Практический тест	2	1		
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (на 6 часов в неделю)</b>					
<b>Введение</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Опрос
1.	Вводное занятие	2	2	-	
<b>Раздел 1. Гимнастика и стретчинг</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Результат практикума
1.	Упражнения на растяжку	6	1	5	
2.	Упражнения на пластику	4	1	3	
3.	Силовые упражнения для мышц живота	6	1	5	
4.	Силовые упражнения для мышц спины	6	1	5	
5.	Упражнения на развитие шага	6	1	5	
6.	Прыжки	6	1	5	
<b>Раздел 2. Азбука классического танца</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Результат практикума
1.	Разминка	2	-	2	
2.	Экзерсис у станка	12	2	10	
3.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	
4.	Партнерный экзерсис	4	-	4	
<b>Раздел 3. Основы народного танца</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	Результат практикума
1.	Русский народный танец	14	2	12	
2.	Белорусский народный танец	10	2	8	
3.	Танцы прибалтийских республик	10	2	8	
<b>Раздел 4. Современный танец</b>		<b>68</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	Результат практикума
1.	Терминология современного танца	2	2	-	
2.	Изоляция	14	2	12	
3.	Координация 3-х центров	10	1	9	
4.	Кросс. Передвижение в пространстве	16	2	14	
5.	Уровни	16	2	14	
6.	Акробатические элементы	10	2	8	
<b>Раздел 5. Актерское мастерство</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Результат практикума
1.	Помощники актера	2	1	1	
2.	Игры на внимание и реакцию	6	-	6	
<b>Раздел 6. Творческая деятельность</b>		<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	Участие в концертных номерах, выступления на фестивалях/ конкурсах
1.	Музыкально-танцевальные игры	8	-	8	
2.	Постановочная и репетиционная работа	26	-	34	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Результат тести-

1.	Практический тест	2	1	1	рования, прак- тических зада- ний
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
№ п/п	Тема	Основное содержание	Основные формы работы	Средства обучения и воспитания	Форма подведения итогов
<b>Введение – 2 часа</b>					
1.	Вводное занятие (1 ч.)	Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Выявление физических способностей детей.	Беседа	Презентация, компьютер, мультимедийный проектор	опрос
2.	Просмотр видеоматериала (1 ч.)	Просмотр балетов детских театров современной хореографии	Просмотр видеозаписей	Компьютер, мультимедийный проектор	беседа
<b>Раздел 1. Музыкально-ритмическое развитие – 16 часов</b>					
1.1	Развитие ритмического восприятия (2 ч.)	Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
1.2	Развитие музыкальности (4 ч.)	Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменной направленностей под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий:	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума

		«Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра.			
1.3	Паузы в движении и их использование <b>(2 ч.)</b>	Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
1.4	Виды шага, бега, прыжков <b>(4 ч.)</b>	Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
1.5	Общеразвивающие упражнения <b>(4 ч.)</b>	Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума

		большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.			
<b>Раздел 2. Гимнастика и стретчинг – 18 часов</b>					
2.1	Упражнения на осанку <b>(4 ч.)</b>	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.2	Упражнения для стоп <b>(2 ч.)</b>	Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; Сокращение и натяжение (flex и point) стоп по VI позиции сидя на полу; Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку) и др.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.3	Упражнения на выворотность <b>(4 ч.)</b>	"Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) с наклоном вперед; Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума

		одновременным сокращением и вытягиванием стоп.			
2.4	Развитие гибкости вперед (2 ч.)	"Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.5	Развитие гибкости назад (2 ч.)	Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса»; Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках; "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы; "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх; "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх; Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.6	Прыжки	Temps sauté по VI и I позициям; Подскоки на месте	Практическая работа	Компьютер, аудио-	текущий кон-

	<b>(4 ч.)</b>	и с продвижением; На месте перескоки с ноги на ногу	ская работа	колонки, аудиозаписи	троль – результат практикума
<b>Раздел 3. Современный танец – 34 часа</b>					
4.1	Знакомство с танцевальным направлением «джаз-модерн» <b>(4 ч.)</b>	Беседа о современных стилях и направлениях. Просмотр видеоматериала.	Беседа	Презентация, компьютер, мультимедийный проектор	Опрос
4.2	Разогрев <b>(6 ч.)</b>	Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз; круговые; локомотор. Упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами. Наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»). Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 <sup>0</sup> (влево и вправо); подъем на 45 <sup>0</sup> вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед; с наклоном в сторону. Шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами. Наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат». Упражнения для стопы: релевз; перекат с одной ноги на другую. Шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию ног и с хлопком; шаг крестом.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
4.3	Изоляция <b>(8 ч.)</b>	Голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево. Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; крест; квадрат; твист плеч; круг, полукруги; «восьмерка».	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.4	Упражнения для позвоночника <b>(6 ч.)</b>	Наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch; твист торса: curve; arich; roll down u roll up; «волны»; «спирали»; contraction; release; high re-	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические	текущий контроль – результат прак-

		lease; tilt.		коврики	тикума
4.5	Кросс. Передвижение в пространстве (10 ч.)	Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой; шаги: Flat step; Catch step. шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную; с двух ног на две (jump). Вращения: на двух ногах.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
<b>Аттестация - 2 часа</b>					
1.	Промежуточная аттестация	Практический тест, открытое занятие.	Практическая работа		Результат практикума
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные формы работы</b>	<b>Средства обучения и воспитания</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Введение – 2 часа</b>					
	<b>Вводное занятие</b>	Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Проверка знаний, умений и навыков, полученных на 1 году обучения.	беседа	Презентация, компьютер, мультимедийный проектор	опрос
<b>Раздел 1. Гимнастика и стретчинг – 20 часов</b>					
1.1.	Упражнения на осанку (4 ч.)	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, на укрепление и развитие мышц брюшного пресса, на укрепление и развитие мышц спины.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.2.	Упражнения на растяжку (4 ч.)	Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о мышечном тоне. Развитие навыков растяжения и расслабления.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума



		Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений, мышц ног.			
1.3.	Силовые упражнения для мышц живота (2 ч.)	Подъем ног лежа на 90°; «Уголок» из положения сидя, лежа; Стойка на лопатках с поддержкой под спину.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.4.	Силовые упражнения для мышц спины (2 ч.)	Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении); Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках); "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища; "Лодочка". Отжимание от пола;	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.5.	Упражнения на развитие шага (4 ч.)	Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях; Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях; Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх; Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги; Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину; Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре;	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума

		Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.			
1.6.	Прыжки (4 ч.)	Temps sauté по VI и I позициям; Подскоки на месте и с продвижением; Перескоки с ноги на ногу; "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами; Прыжки с поджатыми ногами.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
<b>Раздел 2. Азбука классического танца – 34 часа</b>					
2.1.	Разминка (4 ч.)	Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; Ход польки; подскоки; галоп.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, мультимедийный проектор. Гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.2.	Партерный экзерсис (6 ч.)	Упражнения для стопы и голеностопного сустава. Упражнения для развития гибкости. Растяжки.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, мультимедийный проектор. Гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
2.3.	<b>Экзерсис у станка – 14 часов</b>				
	Лицом к станку	Постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V. Releve temps по всем позициям ног; Demi-plié по I, II, III позициям ног; Grand plié по I, II, III позициям ног; Battement tendu по I и III позициям ног (в сторону); Battement tendu jete по I позиции ног (в сторону).	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, мультимедийный проектор.	текущий контроль – результат практикума

	Держась одной рукой за палку	Demi plie по I, II, V позициям ног; Grand plie по I, II, V позициям ног; releve по всем позициям ног; Battement tendu из I и V позиций ног (по всем направлениям); Battement tendu jete из I и V позиций ног (по всем направлениям); Port de bras вперед, назад, в сторону по I, II, V позициям ног; Grand battement jete вперед, назад и в сторону по I позиции ног.			
2.4.	<b>Экзерсис на середине зала – 10 часов</b>				
	Постановка корпуса, кистей и рук. Port de bras	Постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III. I форма port de bras	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
	Allegro	Temps leve saute по I позиции ног; Changement de pieds			
	Plie	Demi plie по I и II позиции ног			
	Позы	Позы «croisee» и «effacee» по V позиции ног			
	Pas balance	Pas balance			
<b>Раздел 3. Основы народного танца – 34 часа</b>					
3.1.	Русский народный танец	Основные положения ног и рук: - Позиции ног: пять прямых, пять свободных, две закрытые; - Позиции и положения рук: семь позиций. Подготовка к началу движения. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка». Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения. Поклоны: - на месте без рук и с руками, - поклон с продвижением вперед и отходом	Беседа, практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, платочки	текущий контроль – результат практикума

		<p>назад.          Притопы: одинарные (мужские и женские), тройные.          Перетопы тройные.          Простой (бытовой) шаг (с каблука, с носка, с притопом);          Простой русский шаг:          - назад через пальцы на всю стопу,          - с притопом и продвижением вперед,          - с притопом и продвижением назад.          «Шаркающий шаг»; «Переменный шаг»:          - с притопом и продвижением вперед и назад          - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад          «Девичий ход» с переступаниями.          Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.          «Гармошка». «Елочка».          «Припадание» простое; в сторону по 3-й свободной позиции; вперед и назад по 1-й прямой позиции;          Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).          Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах.          Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.          Хлопки и хлопучки одинарные (фиксирующие удары и скользящие удары): в ладошки, по бедру, по голенищу сапога.          Присядки (для мальчиков): Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям.          Покачивание на приседании по 1-й прямой и</p>			
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		свободной позициям.			
<b>Раздел 4. Современный танец – 34 часа</b>					
4.1.	Терминология современного танца (2 ч.)	Знакомство с танцевальным направлением «джаз-модерн». История развития танца «джаз-модерн». Терминология современного танца.	Беседа, просмотр видеоматериала	Презентация, видеофильм, компьютер, мультимедийный проектор	опрос
4.2.	Разминка (4 ч.)	Упражнения для рук, упражнения плечами, наклоны, упражнения для ног, Шаги, махи на 90 <sup>0</sup> , упражнения для стопы. Комбинации упражнений.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.3.	Изоляция (8 ч.)	Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения). Голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево. Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; крест; квадрат; твист плеч; круг, полукруги; «восьмерка». Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; catchstep; prance; kick; layout.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.4.	Координация 2-х центров (8 ч.)	Голова-пелвис (свинговое раскачивание). Голова-пелвис (параллельные движения, полукруги). Голова-плечи. Голова –ноги.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.5.	Упражнения для позвоночника (6 ч.)	Наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch; Твистторса: curve; arich; roll down u roll up; «Волны»; «Спирали»; Contraction; Release; High release; Tilt.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.6.	Кросс. Передвижение в	Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;	Практическая	Компьютер,	текущий кон-

	пространстве (6 ч.)	Flatstep; Catchstep; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок – манере. Прыжки. Вращения: на двух ногах.	работа	аудиоколонки, аудиозаписи	троль – результат практикума
<b>Раздел 6. Творческая деятельность – 18 часов</b>					
6.1.	Музыкально-танцевальные игры (6 ч.)	<p>Вся учебно-воспитательная работы в объединении строится в непрерывном творческом процессе, что является основой деятельности педагога, учащихся и родителей.</p> <p>Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер в ребенке, выявить движения души, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребностей в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.</p> <p>«Чей кружок быстрее соберется»; «Сова»; «Кто скорее?»; «Карусель»; «Почтальон».</p>	практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, костюмы, декорации, прочий реквизит	Участие в концертных номерах, выступления на концертах / фестивалях/ конкурсах
6.2.	Постановочная и репетиционная работа (12 ч.)	<p>Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей.</p> <p>В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и учащихся (коммуникативный вид деятельности учащихся).</p> <p>Репетиционная работа – это очень трудоемкий раздел работы коллектива. На репетиции формируется художественный стиль коллектива, отрабатывается чистота и техника исполнения. Постановочная работа завершается в тренировочном зале, а репетиционная работа уже происходит на сцене. На репетициях вырабатывается ансамблевость, ровность и выразительность исполнения.</p> <p>Показ танца является необходимым этапом постановочной и репетиционной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают от-</p>	практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, костюмы, декорации, прочий реквизит	Участие в концертных номерах, выступления на концертах / фестивалях/ конкурсах

		<p>ношение к публичному выступлению и самоутверждаются.</p> <p><b>Работа ведется в соответствии с репертуарным планом хореографического ансамбля «Акценты». Репертуарный план разрабатывается педагогом ежегодно.</b></p> <p><b><u>Примерный репертуарный план:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аргентинская колыбельная (contemporary dance);</li> <li>2. «Иди и смотри» (современная хореография);</li> <li>3. «Калейдоскоп» (contemporary dance);</li> <li>4. Рождественский вальс (деми-классика); «Облака» (свободная пластика).</li> </ol>			
<b>Аттестация – 2 часа</b>					
	Промежуточная аттестация	Практический тест; тест на знание терминологии танца; открытое занятие.	практическая работа, беседа, тестирование	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	Результат тестирования, участие в открытом занятии
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					
№ п/п	Тема	Основное содержание	Основные формы работы	Средства обучения и воспитания	Форма подведения итогов
<b>Введение – 2 часа</b>					
	<b>Вводное занятие (2 ч.)</b>	Содержание курса. Инструктаж по технике безопасности. Проверка знаний, умений и навыков, полученных на 2 году обучения.	беседа	Презентация, компьютер, мультимедийный проектор	опрос
<b>Раздел 1. Гимнастика и стретчинг – 20 часов /34 часа</b>					
1.1.	Упражнения на растяжку (4/6 ч.)	Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение. Развитие	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи,	текущий контроль – результат прак-

		навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений, мышц ног.		гимнастические коврики	тикума
1.2.	Упражнения на пластику (2/4 ч.)	Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.3.	Силовые упражнения для мышц живота (4/6 ч.)	Подъем ног лежа на 90°; «Уголок» из положения сидя, лежа; Стойка на лопатках с поддержкой под спину. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через gond собрать в 1 позицию.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.4.	Силовые упражнения для мышц спины (2/6 ч.)	"Обезьянка". Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени; Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
1.5.	Упражнения на развитие шага (4/6 ч.)	Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу; Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке; Лежа на боку, battement developpe правой ногой,	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума



		с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой; Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.			
1.6.	Прыжки (4/6 ч.)	Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног; "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок; Прыжок в шпагат.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
<b>Раздел 2. Основы классического танца – 34 часа</b>					
2.1.	Разминка (2 ч.)	Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; ход польки; подскоки; галоп.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
2.2.	<b>Экзерсис у станка – 12 часов</b>		Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
	Комбинация «Demi plie – grand plie» (2 ч.)	Demi plie – grand plie с I формой port de bras руками по I, II, V позициям ног.			
	Комбинация «Battement tendu» (2 ч.)	Battement tendu крестом, passe, tour на 180 <sup>0</sup>			
	Комбинация «Battement tendu jete» (2 ч.)	Battement tendu jete крестом 2 раза, passe на 45 <sup>0</sup> , tour на 180 <sup>0</sup> , battement tendu jete pique, battement tendu jete крестом с левой ноги 2 раза, passe на 45 <sup>0</sup> , tour на 180 <sup>0</sup> , battement tendu jete pique;			
	Комбинация «Rond de jambe par terre» (2 ч.)	Rond de jambe par terre» en dehors – 2 раза простой, 2 раза с demi plie; en dedans – 2 раза простой, 2 раза с demi plie;			
	Комбинация «Adagio» (2 ч.)	«Port de bras», «releve» на 90 <sup>0</sup> , pirouette, с правой и левой ноги;			
	Комбинация «Grand battement jete» (2 ч.)	Grand battement jete крестом, grand battement jete с battement tendu и с demi plie, и крест grand battement jete; все с другой ноги.			
<b>Экзерсис на середине зала – 16 часов</b>					
	Port de bras	I и II форма port de bras;	Практическая	Компьютер,	текущий кон-

	Комбинация «Demi plie»	Demi plie по I, II, V позициям ног в положении effacee, releve, battement tendu; все с другой ноги	работа	аудиоколонки, аудиозаписи	троль – результат практикума
	«Adagio»	Port de bras по V позиции (effacee вперед), II port de bras, releve lent на 90 <sup>0</sup> ; все с другой ноги;			
	Прыжки	Changement de pieds с battement tendu Temps leve saute по I, II, V позициям			
	Pas de bourree	У станка, на середине			
2.4.	Партерный экзерсис (4 ч.)	Упражнения для развития гибкости. Растяжки.	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, гимнастические коврики	текущий контроль – результат практикума
<b>Раздел 3. Основы народного танца – 34 часа</b>					
3.1.	Русский народный танец (34/14 ч.)	"Веребочка" простая, простая с поочередными переступаниями, с двойным ударом. "Моталочка" в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе. "Ковырялочка" (с двойным притопом, с тройным притопом, с подскоками). "Ключ" простой (с переступаниями, на подскоках). Дробные движения. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад). Хлопки и хлопучки двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары): - в ладошки, - по бедру, - по голенищу сапога. Присядки (для мальчиков): Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума

		вперед и в сторону			
3.2.	Белорусский народный танец (-/10 ч.)	<p><b>Танцевальный материал из танца «Бульба».</b></p> <p>Положения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение рук в сольном танце,</li> <li>- положение рук в массовых и парных танцах,</li> <li>- подготовка к началу движения.</li> </ul> <p>Элементы танца «Бульба»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Притопы одинарные.</li> <li>- Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.</li> <li>- тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.</li> <li>- Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.</li> <li>- Основной ход</li> <li>- Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.</li> <li>- Тройные притопы с поклоном.</li> <li>- Присядка на двух ногах по 1-й прямой позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков)</li> </ul>	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
3.3.	Танцы прибалтийских республик (-/10 ч.)	<p>Положение ног и ног в танце «Козлик»</p> <p>Положение рук в парных и массовых танцах.</p> <p>Подготовка к началу движения.</p> <p>Движения танца «Козлик»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Простые шаги на приседании.</li> <li>- Перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением.</li> <li>- Прыжки с первой прямой во вторую прямую позицию и обратно.</li> <li>- Прыжки с перекрещенными ногами.</li> <li>- Прыжки с выбрасыванием ноги в сторону</li> </ul>	Практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума

		<p>- Прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.  Движения польки  Простые подскоки польки:  - на месте  - вокруг себя  - с продвижением вперед, назад и в сторону  - простые подскоки с хлопками и поклонами  - Простые подскоки в повороте парами под руки.  Галоп в сторону.</p>			
<b>Раздел 4. Современный танец – 34 часа/68 часов</b>					
4.1.	Терминология современного танца <b>(2 ч.)</b>	Знакомство с танцевальным направлением «джаз-модерн». История развития танца «джаз-модерн». Терминология современного танца.	Беседа, просмотр видеоматериала	Презентация, видеофильм, компьютер, мультимедийный проектор	опрос
4.2.	Изоляция <b>(8/14 ч.)</b>	Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения). Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут; catch step; prance; kick; lay out. Различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В).	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.3.	Координация 3-х центров <b>(8/10 ч.)</b>	Голова-плечи-пелвис. Грудная клетка-руки-ноги. Руки-пелвис-голова. Пелвис-плечи-руки. Ноги-пелвис-руки. Ноги-руки-голова.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.4.	Кросс. Передвижение в пространстве <b>(8/16 ч.)</b>	Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную; с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат прак-

		ту же ногу (hop); с двух ног на одну; jump; leap; hop; с 2-х ног на 1; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180 <sup>0</sup> . Вращения: на одной ноге; corkscrew; fourchaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.			тикума
4.5.	Уровни (8/16 ч.)	Стоя (верхний, нижний, средний). На четвереньках, на коленях (на 2-х, на одном). Сидя (I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре). Лежа (на спине, на боку, на животе).	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
4.6.	Акробатические элементы (-/10 ч.)	Выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.	Практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, гимнастические коврики, маты	текущий контроль – результат практикума
<b>Раздел 5. Актерское мастерство – 8 часов</b>					
5.1.	Помощники актера (2 ч.)	Жесты, мимика, техника речи, сценическое внимание.	Беседа, практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	текущий контроль – результат практикума
5.2.	Игры на внимание и реакцию (6 ч.)	«Почтальон», «Заклинание», «Ты следующий»	практическая работа		
<b>Раздел 6. Творческая деятельность – 18 часов/34 часа</b>					
6.1.	Музыкально-танцевальные игры (6 ч.)	Вся учебно-воспитательная работы в объединении строится в непрерывном творческом процессе, что является основой деятельности педагога, учащихся и родителей. Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер в ребенке, выявить движения души, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребностей в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.	практическая работа	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи, костюмы, декорации, прочий реквизит	

		«Чей кружок быстрее соберется»; «Сова»; «Кто скорее?»; «Карусель»; «Почтальон».			
	Постановочная и репетиционная работа (12 ч.)	<p>Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей.</p> <p>В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и учащихся (коммуникативный вид деятельности учащихся).</p> <p>Репетиционная работа – это очень трудоемкий раздел работы коллектива. На репетиции формируется художественный стиль коллектива, отрабатывается чистота и техника исполнения. Постановочная работа завершается в тренировочном зале, а репетиционная работа уже происходит на сцене. На репетициях вырабатывается ансамблевость, ровность и выразительность исполнения.</p> <p>Показ танца является необходимым этапом постановочной и репетиционной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются.</p> <p><b>Работа ведется в соответствии с репертуарным планом хореографического ансамбля «Акценты». Репертуарный план разрабатывается педагогом ежегодно.</b></p> <p><b><u>Примерный репертуарный план:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Если поверить в чудеса»;</li> <li>2. Сюита «Легенда янтарного края»;</li> <li>3. «Облака»;</li> </ol>	практическая работа	Компьютер, аудиоколонки, аудиозаписи, костюмы, декорации, прочий реквизит	Участие в концертных номерах, выступления на концертах / фестивалях/ конкурсах

		4. «Светофор» (современный танец).			
<b>Аттестация – 2 часа</b>					
	Итоговая аттестация	Практический тест; тест на знание терминологии танца; открытое занятие.	практическая работа, беседа, тестирование	Компьютер, аудиокolonки, аудиозаписи	Результат тестирования, участие в открытом занятии

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

- воспитание интереса к танцевальному искусству;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- проявление таких качеств как целеустремленность, чувство ответственности за результат совместной деятельности, терпение и выдержка;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты:**

- развитие танцевальных способностей;
- развитие внимания, чувства ритма, умения двигаться под музыку;
- развитие координации движений;
- развитие гибкости, физической силы и выносливости.

### **Предметные результаты:**

- знание элементов музыкальной грамоты;
- знание основных хореографических терминов, различных танцевальных шагов, рисунков движений;
- умение выполнять элементы классического, народного и современного танцев;
- владение навыками простых перестроений;
- умение ориентироваться в сложных перестроениях;
- исполнение простых и усложненных танцевальных композиций;
- умение переключать внимание с одной задачи на другую.

### **По окончании 1-го года обучения учащиеся:**

- разовьют навыки музыкально-ритмической деятельности;
- разовьют навыки правильного и выразительного движения (привычка стоять прямо и стройно держаться, свободно двигаться в танцах);
- усвоят подготовительные танцевальные движения и рисунки;
- познакомятся с ритмическим строением музыки, её размером, частями и фразами;
- разовьют навыки организованности и дисциплинированности.

### **По окончании 2-го года обучения учащиеся:**

- разовьют музыкальность и пластичность;
- усвоят приемы классической, народной и современной хореографии;
- выработают сильные натянутые ноги, большой танцевальный шаг, высокий прыжок;
- разовьют координацию движения.

### **По окончании 3-го года обучения учащиеся:**

- выработают правильность и чистоту исполнения позиций и поз, движений;
- разовьют силу, выворотность и устойчивость ног.



## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	Учебный период												Продолжит. календ. года	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май					
1 год обучения	1,5 нед.	2,5 нед.	4 нед.	4 нед.	5 нед.	1,5 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	4 нед.	4,5 недели		Промеж. атт.	39 недель
2 год обучения	4 нед.		4 нед.	4 нед.	5 нед.	1,5 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	4 нед.	3 нед.	Промеж. атт.	1,5 нед.	39 недель
3 год обучения	4 нед.		4 нед.	4 нед.	5 нед.	1,5 нед.	3 нед.	4 нед.	5 нед.	4 нед.	3 нед.	Итог. атт.	1,5 нед.	39 недель

	Аудиторные занятия по расписанию - 36 недель
	Промежуточная и итоговая аттестации

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале, оснащённом хореографическими станками и зеркалами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, сценических костюмов и реквизита.

#### Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- гимнастические коврики;
- спортивный (гимнастический) инвентарь.

#### Технические средства обучения:

- персональный компьютер (ноутбук);
- аудиоколонки;
- мультимедийный проектор и экран;
- аудио- и видеозаписи.

#### Демонстрационный, наглядный иллюстрированный материал:

- фотографии исполнителей разных танцевальных жанров мирового уровня

#### Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда (гимнастический купальник, футболка, трико, шорты, юбка);
- специальная танцевальная обувь (балетки, джазовки, туфли).

### Кадровое обеспечение:

Педагог проводит занятия самостоятельно, концертмейстер не требуется.

### Информационное обеспечение:

<a href="https://vk.com/dance_hrabovo">https://vk.com/dance_hrabovo</a> - ТАНЦУЮЩАЯ ШКОЛА. ХРАБОВО	Группа для размещения фото и видео материалов, методических разработок и т.д.
<a href="http://dancehelp.ru/">http://dancehelp.ru/</a> - Хореографу в помощь	База методических видео-курсов, готовых постановок, лекций и аккомпанемента
<a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a> - Всё для хореографов	Методические пособия, программы, книги, видео по хореографии
<a href="http://dancerussia.ru/">http://dancerussia.ru/</a> - Танцевальный Клондайк. Коллективы третьего тысячелетия	Интернет-ресурс, объединяющий посредством предоставления информации и услуг между собой представителей всех танцевальных сообществ, жанров и государств.
<a href="http://www.balletmusic.ru">http://www.balletmusic.ru</a> - Balletmusic	Балетная и танцевальная музыка
<a href="http://www.russianballet.ru">http://www.russianballet.ru</a>	Журнал «Балет»

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Критерии оценки качества выполнения практических заданий:

- Выполнение физических упражнений, исполнение танцевальных движений и комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя - хорошее освоение материала;

- Выполнение физических упражнений, исполнение танцевальных движений, комбинаций и этюдов осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя, участие в концертных номерах, предполагающее использование учащимися актерского мастерства – отличное освоение.

Оценивание результатов тестирования условно производится по пяти-балльной системе:

Отличное освоение – 5: успешное освоение воспитанником более 70 процентов содержания образовательной программы;

Хорошее – 4: успешное освоение воспитанником от 60 до 70% содержания образовательной программы

Удовлетворительное – 3: успешное освоение воспитанником от 50 до 60% содержания образовательной программы

Слабое – 2: освоение воспитанником менее 50 % содержания образовательной программы.

Полное отсутствие – 1

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг творческой активности учащихся в конкурсах, фестивалях и иных мероприятиях различных уровней.

#### **Формы подведения итогов**

1. по результатам промежуточных зачетов по разделам;
2. по результатам показов на открытых уроках, выступлений на концертах в учреждении и вне учреждения;
3. по результатам конкурсных работ на муниципальных, областных, всероссийских, международных фестивалях/конкурсах.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Входные тесты для определения специальных хореографических данных

1. Определение выворотности ног.
  - 1) определение выворотности ног в коленных и голеностопных суставах (Demi-plie)
  - 2) определение выворотности ног в тазобедренном суставе
  - 3) «лягушка» - определение выворотности ног в тазобедренном суставе.
2. Определение свода и подъема стопы.
3. Определение высоты прыжка.
4. Гибкость тела (при хорошей гибкости корпус свободно наклоняется назад и вперед).
5. Определение высоты шага. Его высота определяется при выворотном положении в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Необходимо обращать внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Хорошо при отборе детей обратить внимание на темперамент ребенка. Принято выделять три основных свойства нервной системы – силу, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения нервной системы. Отсюда – четыре основных их сочетания или четыре типа нервной деятельности:

1. Сангвиник – сильный уравновешенный, подвижный;
2. Холерик – сильный, неуравновешенный, подвижный;
3. Флегматик – сильный, уравновешенный, инертный;
4. Меланхолик – слабый тип.

Наиболее подходящими для обучения танцу принято считать сангвиников и холериков. С флегматиком будут необходимы индивидуальные занятия. Что касается меланхоликов, то они меньше всего подходят для обучения танцу.

### Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце»

Показать:

- Пять позиций рук;
- Пять позиций ног;
- Позы:
  - Croisee (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

- Ecartee (экарте) – поза классического танца, развернутая по диагонали вперед или назад, корпус отклонен от ноги.
- Effacee (эфасе) – развернутое положение ног и корпуса.
- En face (ан фас) – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
- Epaulement (эпольман) – положение исполнителя, повернутого во 2 или 8 точку; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (открытый).

### Тестовые задания для проверки знаний терминов классического танца

#### I. Основные понятия:

##### 1. Adagio (адажио):

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

##### 2. Allegro (аллегро):

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

##### 3. Aplomb (апломб):

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

##### 4. Preparation (препарасьон):

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

##### 5. En face (ан фас):

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

##### 6. Croisee (круазе):

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

##### 7. Efface (эфасэ):

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

##### 8. Ecartee (экартэ):

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

##### 9. En dedans (ан дедан):

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

##### 10. En dehors (ан деор):

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

**11. Demi (деми):**

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

**12. Grand (гранд):**

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

**13. Plie (плие):**

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
- б) приседание.

**14. Releve (релеве):**

- а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
- б) медленный подъем ноги на 90\*.

**15. Arabesque (арабеск):**

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

**16. Pas de deux (па де де):**

- а) танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы;
- б) танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

**17. Pas de trois (па де труз):**

- а) танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы;
- б) танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

**II. Battements – биение, удары.**

**1. Battement (батман):**

- а) размах, биение;
- б) бросок ноги на месте или в прыжке.

**2. Battement tendu (батман тандю):**

- а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

**3. Jete (жете):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

**4. Grand battement (гранд батман):**

- а) большой бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) маленький бросок ноги или брыжок.

**5. Battement frappe (батман фраппэ):**

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

**6. Petit (пти):**

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

### **7. Battement fondu (батман фондю):**

- а) мягкое, плавное, «тающее» движение;
- б) движение с двойным ударом.

### **8. Battement soutenu (батман сотеню):**

- а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90\* в нужное направление;
- б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

### **9. Relevelent (релевелян):**

- а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;
- б) медленный подъем ноги на 90\*.

## **III. Rond de jambe – круг.**

### **1. Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

### **2. Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер):**

- а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;
- б) круг ногой в воздухе.

## **1. Port de bras – перегибы корпуса, рук, головы.**

### **1. Port de bras (пор де бра):**

- а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;
- б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

## **V. Связующие и вспомогательные движения, прыжки и вращения.**

### **1. Pas (па):**

- а) шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец»;
- б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

### **2. Passe (пассе):**

- а) поворот корпуса во время движения.
- б) от гл. «проводить, проходить»; связующее движение, проведение или переведение ноги.

### **3. Pas de bourree (па де буре):**

- а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;
- б) наклоны корпуса, головы.

### **4. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):**

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
- б) связующее движение, проведение или переведение ноги.

### **5. Sauté (соте):**

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

**6. Changement de pieds (шажман де пье):**

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

**7. Echarpe (эшаппэ):**

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

**8. Tour chaîne (тур шене):**

- а) «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим;
- б) тур в воздухе.

**Тестовые задания для проверки знаний терминов современного танца**

**IV. Arch – (арч):**

- а. арка, прогиб торса назад;
- б. изгиб верхней части позвоночника( до солнечного сплетения ) вперед или в сторону.

**V. Body roll (боди ролл):**

- а. наклон торса вперед, в сторону (на 90\*), назад с прямой спиной, без изгиба торса;
- б. группа наклонов корпуса, волна.

**VI. Bounce (баунс):**

- а. мазок стопой по полу к опорной ноге.
- б. трамплинное покачивание торса, вверх-вниз.

**VII. Contraction – (контракшн):**

- а. сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
- б. позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**VIII. Corkscrew turn (корскру повороты):**

- а. повороты, при которых повышается или понижается уровень вращения.
- б. это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.

**IX. Curve – (керф):**



- a. изгиб верхней части позвоночника( до солнечного сплетения ) вперед или в сторону.
  - b. сокращенная стопа, кисть или колени.
- X. Flat back (флет бек):**
- a. наклон торса вперед, в сторону (на 90\*), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
  - b. шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- XI. Flat step (флет степ):**
- a. наклон торса вперед, в сторону (на 90\*), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
  - b. шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- XII. Flex (флекс):**
- a. сокращенная стопа, кисть или колени.
  - b. падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- XIII. Flik (флик):**
- a. группа наклонов корпуса, волна.
  - b. мазок стопой по полу к опорной ноге.
- XIV. Frog – position (фрог позишн):**
- a. позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны;
  - b. это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.
- XV. Deep body bend (диип боди бенд):**
- a. наклон торсом вперед ниже 90\*, сохраняя прямую линию торса и рук.
  - b. сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все части тела, руки, ноги и головы.
- XVI. Deep contraction (диип контракш):**
- a. сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все части тела, руки, ноги и головы.
  - b. наклон торса вперед, в сторону (на 90\*), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
- XVII. Drop (дроп):**
- a. падение расслабленного торса вперед или в сторону.
  - b. шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- XVIII. Pas faille (па файи):**
- a. сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все части тела, руки, ноги и головы.
  - b. это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.
- XIX. Pas (па):**
- a. шаг, движение, комбинация.
  - b. пуант, носок, пальцы.

**XX. Pointe (поинт):**

- a. сокращенная стопа, кисть или колени.
- b. пуант, носок, пальцы.

**XXI. Preparation (препарасион):**

- a. это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.
- b. подготовка к движению.

**XXII. V- position (в позиция):**

- a. позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны;
- b. положение рук (заниженная 2 и 3 поз.)

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Формы организации деятельности учащихся:**

- групповая;
  - индивидуально-групповая.
- Основная форма организации занятий – групповая.

### **Формы проведения занятий:**

- беседа;
- опрос;
- занятие-игра;
- творческое занятие;
- открытое занятие;
- итоговое занятие;
- репетиция;
- концертное выступление.

Основная форма проведения занятий – **учебное занятие**.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие **методы обучения**:

- по способу организации занятий:
  - словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
  - наглядный (показ иллюстраций, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
  - практический (показ танцевальных движений (техника выполнения), выполнение упражнений, творческие задания).
- по способу усвоения изучаемого материала:
  - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
  - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности.
  - метод дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого учащегося).

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

### **Используемые педагогические технологии:**

- по преобладающему методу:
  - объяснительно-иллюстративные;
  - развивающие;
  - творческие;
- по подходу к ребенку:

- гуманно-личностные;
- технологии сотрудничества;
- технологии свободного воспитания.

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.). Ратифицирована Постановлением ВС СССР 13 июня 1990 г. № 1559-1 // СПС Консультант Плюс.
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"».

### Литература для педагога

1. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз-танец. Пособие для начинающих: Учебное пособие. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2012.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., «Рольф», 2001.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань», 2007.
5. Гусев Г.П. Народный танец: методика преподавания: учеб.пособие для студентов вузов культуры и искусств. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2012.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: учеб. Пособие для вузов культуры и искусств. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2005.
7. Журнал «Дополнительное образование» 2003: №11
8. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Зарипов Р.С., Валяева Е.Р. Драматургия и композиция танца: Учебно-справочное пособие. – СПб.: «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»; Издательство «Лань», 2015.

10. Латиноамериканские танцы. – Бертельсманн Медиа Москау АО, 2001.
11. Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филлипов А.В., Шетэля В.М., Краткий словарь танцев. Под ред. Филлипова А.В. - М., Филинта: Наука, 2006.
12. ЛэрдУолтер Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2008.
13. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – Спб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 520 с.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модернджаз танца. – М.: Один из лучших, 2006.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
16. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Тренер. - М. 2007.
17. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа». СПб: «Лань», 2009.
18. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004.

### **Литература для детей и родителей**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии», «Айрис - пресс» Москва, 2001 г.
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004.
3. Немова Г.В., Малышева А.Н. «Праздники, игры и танцы» Ярославль, академия развития, 2007 г.
4. Образцова Т.Н. «Музыкальные игры для детей» М; Этрол Лада 2005 г.
5. Прокопов К., Прокопова В. «Клубные танцы» М; АСТ Астрель хранитель, 2006 г.
6. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. - М., 2007.
7. Фомиченко И., Михайлова М. «Танцуем, играем, всех приглашаем», Ярославль, Академия развития 2007 г.

### **Интернет-ресурсы**

1. Всё для хореографов: [horeograf.com](http://horeograf.com)
2. Хореографу в помощь: [dancehelp.ru](http://dancehelp.ru)
3. Форум для хореографов: [perluna-detyam.com](http://perluna-detyam.com)
4. Секреты Терпсихоры. Хореографу в помощь: [secret-terpsihor.com](http://secret-terpsihor.com)
5. Всероссийский интернет-педсовет: [pedsovet.org](http://pedsovet.org)

## 2.7. ГЛОССАРИЙ (ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ)

**Классический танец** – определенный вид хореографической пластики, основное выразительное средство балета; четко выработанная система движений

**Народно-сценический танец** – исторически выработанная, устойчивая система выразительных средств хореографического искусства в сценической трактовке многообразия танцев, сложившихся на протяжении нескольких веков у многих народов.

**Современный танец** — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX — начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. Ведущими представителями являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи, Пол Тэйлор, Триша Браун.

**Джаз-модерн** – одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в кон. XIX — начало XX вв. в США и Германии. Термин «Танец модерн» появился в США для обозначения сценической хореографии, отвергающей традиционные балетные формы.

**Contemporary dance** (контемпорари дэнс) – дословно означает «современный танец», один из самых популярных танцевальных стилей мировой современной хореографии.

**Бальный танец** – группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки.

**Композиция и постановка танца** – является одной из основных хореографических дисциплин. Главной целью дисциплины «Композиция и постановка танца» является воспитание всесторонне развитых хореографов – руководителей танцевальных коллективов. В задачу предмета входит подготовка хореографов-сочинителей, т.е. балетмейстеров, создающих свои оригинальные танцевальные композиции и хореографов-постановщиков, т.е. балетмейстеров, умеющих поставить танец. Курс «Композиция и постановка танца» делится на две части: теоретическую (лекции и выполнение письменных заданий) и практическую (выполнение практических заданий по сочинению и постановке этюдов и хореографических композиций). Композиция танца – это сочинение хореографии, сочетание единого целого из различных танцевально-пластических элементов, соединение и связь отдельных компонентов.

**Стретчинг** – комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц.

**Хореографическая терминология** - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

**Хореографический станок** – это разновидность спортивного инвентаря, представляющая собой длинные горизонтально расположенные брусья. Применяется как опора для ног и рук при отработке различных танцевальных упражнений.

**Экзерсис** – это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

**Партерный экзерсис** – комплекс упражнений на полу.

**Учебный этюд** – маленькое законченное произведение, в которое включены движения, манера, характер той или иной народности.

**Танцевальный этюд** - маленькое танцевальное произведение, в которое включена лексика и композиционный рисунок, имеет законченную форму.

**Хореографическое произведение** - строится на основе музыкального произведения, с которым теснейшим образом связан хореографический текст и рисунок танца. Балетмейстер может развивать ритмическую сторону музыкального произведения в сочиненном им хореографическом тексте, но характер этого развития должен соответствовать характеру музыкального произведения.

**Рисунок танца** - это перемещение исполнителей по сценической площадке. Хореографический текст - это танцевальные движения, жесты, позы, мимика. Рисунок танца и танцевальный текст составляют композицию танца.

**Основная фигура** - сочетание танцевальных шагов и движений корпуса, имеющие определенную ритмическую структуру, раскладку по направлениям движения, технику работы ног и стопы. Очень большое внимание уделяется ритмической структуре танца, развитию у обучающихся умения слушать и выделять музыкальные фразы.

**Выворотность** – это способность развернуть ноги (бедро, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедро, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

**Тренаж** – система тренировочных упражнений с целью приобретения каких-либо автоматических профессиональных навыков.

**Изоляция** – изолированная работа какой-то одной частью тела, каждая часть тела образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.

**Кросс** – передвижение в пространстве.



**Партнеринг** – это техника, основанная на силовых подержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте.

**Импровизация** – произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания.

**Репертуар** – совокупность хореографических произведений, исполняемых танцевальным коллективом.

### Нумерация точек зала и диагонали

