

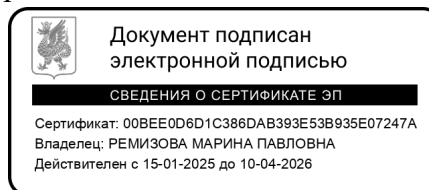
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СТУДИЯ ТАНЦА “АРТ-WAY”»

Направленность: художественная
Уровень: углубленный
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: 5-16 лет

Авторы-составители
Денискина Полина Валерьевна
педагог дополнительного образования
Хакимова Ирина Александровна
методист

Казань, 2018

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия танца “АРТ-WAY”»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Денискина Полина Валерьевна, педагог дополнительного образования
4.2	ФИО, должность	Хакимова Ирина Александровна, методист
5.	Сведения о программе	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия танца “АРТ-WAY”»
5.1	Срок реализации	Модуль 1 - «Ознакомительный» срок реализации: 1 год Модуль 2 – «Стартовый» срок реализации: 2 года Модуль 3 – «Базовый» срок реализации: 2 года Модуль 4 – «Продвинутый» срок реализации: 3 года Модуль 5 – «Продвинутый +» срок реализации: 1 год Модуль «Уличные танцы» 1 ступень «Ознакомительная». Срок реализации: 1 год 2 ступень «Стартовая». Срок реализации: 1 год 3 ступень «Базовая». Срок реализации: 1 год
5.2	Возраст обучающихся	Программа рассчитана на детей от 5 до 16 лет
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - разноуровневая - модульная
5.4	Цель программы	Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование, художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии.
5.5.	Учебные курсы/ дисциплины/ Темы в соответствии с учебным планом	1. Гимнастика с элементами акробатики 2. Классический танец 3. Основы хореографии: 4. Современная хореография
5.6	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Модуль 1 - «Ознакомительный» Возраст обучающихся: 5-6 лет Срок реализации: 1 год Модуль 2 – «Стартовый» Возраст обучающихся: 7-9 лет Срок реализации: 2 года Модуль 3 – «Базовый» Возраст обучающихся: 10 -12 лет Срок реализации: 2 года Модуль 4 – «Продвинутый» Возраст обучающихся: 13-15лет Срок реализации: 3 года

		<p>Модуль 5 – «Продвинутый +» Возраст обучающихся: 15-16 лет Срок реализации: 1 год Модуль «Уличные танцы» Возраст обучающихся (1 ступень): 6-8 лет Срок реализации: 1 год Возраст обучающихся (2 ступень): 9-12 лет Срок реализации: 1 год Возраст обучающихся (1 ступень): 13-16 лет Срок реализации: 1 год</p>
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Учебное занятие. Мастер-класс. КТД. Индивидуальная и коллективная деятельность. Проектная деятельность. Творческие мастерские. Участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня.</p>
7.	Формы мониторинга результативности	<p>Творческая карта учащихся. Банк достижений учащихся (конкурсы, фестивали, проекты). Входящая, промежуточная, итоговая диагностика. Тестирование, открытые занятия. Итоговые мероприятия внутри коллектива: зачёты, мини – концерты, праздники и пр.</p>
8.	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - Владение определенным багажом знаний в области хореографии. - Владение основными умениями и навыками, связанными с хореографией как с предметом. - Правильное выполнение основных классических элементов хореографии. - Владение знаниями и умениями, направленными на организацию целеполагания, на самооценку учебно-познавательной деятельности. - Владение креативными навыками продуктивной деятельности в области хореографии. - Владение приемами действий в различных ситуациях, в том числе нестандартных. - Владение навыками самоконтроля и самоанализа. - Владение навыками и умениями, связанными с основами безопасных занятий хореографией. - Наличие навыков активной жизненной позиции, направленной на саморазвитие и самореализацию. - Владение способами деятельности в собственных интересах и возможностях. - Наличие необходимых современному человеку личностных качеств: порядочности, ответственности, работоспособности, коммуникабельности. - Забота о сохранении своего здоровья. - Умение добывания знаний, связанных с хореографией как с предметом деятельности, непосредственно с помощью методической литературы, Интернета, телепередач. - Умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. - Способность эффективно применять знания и умения в области

		хореографии в различных ситуациях (в упражнениях и танцевальных композициях, в сложившихся жизненных ситуациях).
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2025 год
10	Рецензенты	Мочалов Денис Владимирович, кандидат педагогических наук, Заслуженный артист Республики Татарстан, доцент факультета хореографических искусств Казанского государственного института культуры Герасимова Надежда Владимировна, заместитель директора по УВР МБУДО «ЦВР» Приволжского района г.Казани

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	06
2. Матрица образовательной программы	13
3. Учебный (тематический) план	29
3.1. Модуль «Ознакомительный»	30
3.2. Модуль «Стартовый»	41
3.4. Модуль «Базовый»	59
3.5. Модуль «Продвинутый	77
3.6. Модуль «Продвинутый+»	105
3.7. Модуль «Уличные танцы»	111
3.8. Воспитательный модуль	127
4. Планируемые результаты освоения программы	139
5. Организационно-педагогические условия	143
6. Формы аттестации и контроля	144
7. Оценочные материалы	145
8. Список литературы	147
9. Приложения	149

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей модульной программы «Студии танца «Артвэй» – художественная.

Правовая основа программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани
- Положение о порядке, разработке, утверждении и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани

Составлена на основе:

- Типовых программ по классическому, народному и современному танцу для хореографических отделений ДМШ и ДШИ, утвержденных Министерством культуры РФ, 2005;
- Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо МОиН РТ от 07.03.2023 г.

Данная программа составлена с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления хореографической деятельности.

Актуальность программы

Творческая составляющая жизнедеятельности детей, подростков способствует духовному, морально-эстетическому, физическому развитию, а также становлению личности. Такой вид искусства как танец обладает большой силой эмоционального воздействия, воспитывает чувства человека, формирует художественный вкус. Помимо этого ребенок учится самостоятельному преодолению трудностей, приобретает необходимые для жизни навыки. Следовательно, одной из задач педагога дополнительного образования становится раскрытие творческого потенциала детей путем хореографического искусства.

Хореография - средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, артистичное исполнение концертных номеров, создание собственных номеров – импровизаций. Занятие хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, воспитывает доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививает манеры поведения в обществе, закладывает основы этикета

Отличие программы от других дополнительных общеобразовательных программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии-современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством

Программа студии танца «Артвэй» разработана в соответствии с современными требованиями проектирования разноуровневых программ, предусматривает разные модули освоения учебного материала.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов и разной физической подготовки. Основные направления современного танца и пластики, такие как джазовый танец и танец-модерн, которые первоначально развивались отдельно, как самостоятельные направления, вырабатывая свои техники и методики, позднее стали сливаться, соединяя и заимствуя различные приемы, технические особенности своих стилей, создавая новое направление модернджаз, а затем и Contemporary танец. Особенность Contemporary и модерн-джаз танца – достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках занятия. Эта свобода позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

В программе реализуется принцип разноуровневости обучения, предполагающий осуществление параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы, обеспечивающего учет разного уровня развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Исходя из принципа разноуровневости, программа носит глубоко технологичный характер, все Темы программы на каждом из ее уровней проработаны подробно, последовательно, что позволяет представить и динамику освоения тем, и динамику освоения программы в целом.

Каждый из уровней носит самодостаточный характер. Любой из обучающихся вправе выбрать приемлемый для себя уровень программы, исходя из индивидуальных способностей и образовательных целей.

Реализация данной программы является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Программа является комплексной, включающей в себя совокупность дисциплин, ориентированных на содержание федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество".

Отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе студии танца «Артвэй» ориентирован на три смысловых направления:

- *учебно-развивающий* (изучение хореографических дисциплин и овладение основными элементами данных направлений);
- *учебно-творческий* (содержание, направленное на развитие творческого потенциала ребенка: импровизация, работа в ансамбле, сценическая практика на площадках разного уровня);
- *социокультурный*, задающий ценностный контекст деятельности студии. Цель – приобщение ребёнка к ценностям культуры, цель определяется как особая миссия, предназначение, которой – сотворение и самоопределение личности в культуре, утверждение человека в человеке, становление способов межкультурной коммуникации.

Взятые в своей совокупности и целостности, данные направления обеспечивают формирование эстетической культуры обучающихся, их общее развитие средствами хореографии.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов обучения, воспитания и развития:

- ***вариативности и гибкости программы*** (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- ***доступности*** (содержание программы **доступно** для изучения, обучение осуществляется по методу «от простого к сложному»);
- ***технологичности*** (программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения, что помогает направлять и контролировать подачу нового материала);
- ***сотрудничества в обучении*** (программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха);
- ***постепенности и последовательности*** (постепенное развитие хореографических данных у обучающихся, постепенное увеличение физической нагрузки и технической трудности);
- ***систематичности и регулярности*** занятий;
- ***целенаправленности*** учебного процесса;
- ***индивидуального подхода к обучающимся***;
- ***разноуровневости и преемственности обучения*** (каждый уровень программы, имея свою содержательную и результативную самостоятельность, тем не менее, опирается на предыдущий уровень, учитывает общие подходы к обучению на всех уровнях программы);
- ***профориентационной направленности обучения*** (обучение построено таким образом, чтобы, обучаясь по программе, дети и подростки постепенно и последовательно знакомятся с профессией хореографа, предпрофессионально самоопределяясь в данной предметной области).

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов:

- ***принцип сознательности и активности*** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
- ***принцип наглядности*** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
- ***принцип доступности*** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

-принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

-принцип гуманности в воспитательной работе выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

-принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Настоящая программа разноуровневая и состоит из семи содержательных модулей, соответствующих определенным уровням:

Первый модуль «**Ознакомительный**»

Второй модуль «**Стартовый**»

Третий модуль «**Базовый**»

Четвертый модуль «**Продвинутый**»

Пятый модуль «**Подвинутый +**»

Шестой модуль «**Уличные танцы**»

Воспитательный модуль

Единство всех модулей проявляется через:

- ❖ единство принципов реализации программы,
- ❖ содержательное единство,
- ❖ единство методического обеспечения программы,
- ❖ единые дидактические требования к организации диагностики.

Основой обучения учащихся по тому или иному уровню - является их собственный выбор, подкрепленный педагогической диагностикой сформированности соответствующих хореографических знаний и умений.

Педагогическая целесообразность определена тем, что планируемый учебновоспитательный процесс нацелен на изучение выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А также занятия формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей. Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и предусматривает индивидуальный подход в хореографическом образовании, способствует созданию условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей и подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные учреждения по направлению хореография.

Цель разноуровневой программы студии танца «Артвэй»:

Развитие творческих и специальных способностей, физическое совершенствование, художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии.

Данная цель достигается посредством решения следующих задач:

Обучающие:

1) Формирование у учащихся знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

В том числе:

- познакомить с историей танцевального искусства;
- изучить современные направления хореографии;
- выработать навыки пластики, танца, сценического движения, актерского мастерства;
- научить сценическому воплощению в танце художественного образа;
- научить исполнению элементов классического, современного танца, акробатики
- сформировать у детей опыт творческой концертной деятельности.
- формирование знаний о здоровом образе жизни

2) Формирование метапредметных умений:

- самостоятельно планировать и контролировать свою учебную работу,
- давать объективную оценку своему труду,
- взаимодействовать с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе,
- понимать причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности,
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Развивающие:

- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие внимания, памяти, музыкальных способностей;
- развить художественно-эстетический вкус.
- развивать общую культуру тела, пластики, манеры поведения
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
- развить чувство ансамбля (чувство партнерства), артистизм
- развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- воспитать личность, уважающую себя, осознающую свою ценность и признающую ценность другой личности, способную сделать правильный выбор в ситуациях нравственного выбора
- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- воспитать чуткость, внимательность к другим, чувство собственного достоинства
- воспитывать терпение, трудолюбие, целеустремленность, выносливость
- воспитание бережного отношения к результатам труда и чувства ответственности за общее дело у каждого участника коллектива, толерантность;
- воспитание стремления к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.
- создать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания

Адресат программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей и

подростков с 5 до 16 лет, желающих освоить современную хореографию или уличные направления.

1. Модуль "Ознакомительный" (5-6 лет): Дети этого возраста отличаются повышенной эмоциональностью и впечатлительностью. Ведущая деятельность – игровая. Важно развивать координацию, чувство ритма и музыкальность через игровые упражнения и простые танцевальные движения. Необходимо учитывать короткую концентрацию внимания и быструю утомляемость, поэтому занятия должны быть динамичными и разнообразными.

2. Модуль "Стартовый" (6-8 лет): В этом возрасте дети становятся более осознанными и усидчивыми. Развивается произвольное внимание и память. Важно заложить основы хореографической грамотности, познакомить с базовыми позициями и движениями. Следует уделять внимание развитию гибкости, силы и выносливости.

3. Модуль "Базовый" (8-11 лет): На этом этапе дети способны осваивать более сложные танцевальные комбинации и стили. Развивается координация движений, улучшается гибкость и выносливость. Важно стимулировать творческое самовыражение, развивать умение работать в группе и выступать на сцене.

4. Модуль "Продвинутый" (11-14 лет): Подростковый возраст характеризуется бурным физическим и эмоциональным развитием. Дети становятся более самостоятельными и критичными. Важно предлагать сложные и интересные танцевальные задачи, развивать технику исполнения и артистизм.

5. Модуль "Продвинутый+" (14-16 лет): Юношеский возраст характеризуется формированием мировоззрения и профессиональных интересов. На этом этапе важно развивать индивидуальный стиль, углублять знания в области хореографии и готовить к дальнейшей профессиональной деятельности.

6. Модуль "Уличные танцы": Данный модуль предполагает гибкую структуру, адаптированную под разные возрастные группы. Важно учитывать физические возможности и интересы детей, предлагая упражнения и танцевальные комбинации, соответствующие их уровню подготовки на разных годах обучения.

Объем программы

Ознакомительный	Стартовый	Базовый	Продвинутый	Продвинутый+	Уличные танцы
144 ч.	144 ч.	216 ч.	216 ч.	288 ч.	144 ч.
	216 ч.	216 ч.	288 ч.		144 ч.
			288 ч.		216 ч.
Итого: 2016 ч.					504 ч.

Формы организации образовательного процесса

виды занятий: всем составом объединения, в группах, с элементами индивидуальной работы.

Программа предназначена для занятий хореографией с детьми и подростками 4-16 лет, получившими разрешение врача на занятия хореографией. Наличие базовой подготовки для новичков не обязательно. Для вхождения на тот или иной уровень программы проводится входная диагностика.

Для организации работы объединения формируются группы в составе 15 человек.

Программа сочетает теоретические сведения, практические тренировочные упражнения и танцевальные движения гимнастики, ритмики и танца, классического, народно-сценического и современного танца. Такая система занятий способствует развитию танцевальности обучающегося. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе обучения и в ходе работы над постановками.

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое

усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Основные формы работы студии

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию;
- воспитательные мероприятия (по плану работы студии и отдела);
- выступления (по плану работы отдела и учреждения).

Основные формы учета знаний и умений детей в различные периоды обучения:

- собеседование;
- зачёт по основам знаний в области хореографии;
- зачет по технике выполнения хореографических упражнений и концертных номеров.

Срок освоения программы

Модуль «Ознакомительный» срок реализации: 1 год

Модуль «Стартовый» срок реализации: 2 года

Модуль «Базовый» срок реализации : 2 года

Модуль «Продвинутый» срок реализации: 3 года

Модуль «Продвинутый +» срок реализации : 1 год

Общий: 9 лет

Модуль «Уличные танцы»

Ступень «Ознакомительная» срок реализации: 1 год

Ступень «Стартовая» срок реализации: 1 год

Ступень «Базовая» срок реализации : 1 год

Общий:3 года

Режим занятий

Модуль «Ознакомительный» 1 год реализации: 4 занятия в неделю (30 мин)

Модуль «Стартовый»1-2 года реализации 6 занятий в неделю (30 мин).

Модуль «Базовый» 1-2 года реализации 8 занятий в неделю (45 мин)

Модуль «Продвинутый» 1 года реализации 6 занятий в неделю (45 мин)

Модуль «продвинутый» 2-3 года реализации 8 часов в неделю (45 мин)

Модуль «Продвинутый+» 1 года реализации 8 занятий в неделю (45 мин)

Модуль «Уличные танцы»

Ступень «Ознакомительная» 1 год реализации 4 занятия в неделю (30 мин)

Ступень «Стартовая» 1 год реализации 4 занятия в неделю (45 мин)

Ступень «Базовая» 1 год реализации 6 занятий в неделю (45 мин)

Матрица дополнительного общеобразовательной программы студии танца «Артвэй»

Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка
Модуль «Ознакомительный»				
1 год обучения				
Метапредметные: - Сформированность навыков учебной деятельности - осознание обучающимся поставленной педагогом задачи.	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов.	- владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих.	Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Предметные: - умение воспринимать и воспроизводить информацию о начальных теоретических основах музыкальности, основах танцевального движения и базовых навыках исполнения танцевальных элементов; - способность синхронизировать движения с музыкальным ритмом и	- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений;	-беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	Знает: - основы техники безопасности при работе в зале и на сцене; - хореографическую терминологию, используемую на занятиях; - точки в хореографическом зале; - правила постановки корпуса. Умеет: - отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения - непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;	Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Дидактические пособия. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы

темпом, а также начальные навыки правильного выполнения движений.			<ul style="list-style-type: none"> - исполнять с показом педагога танцевальные шаги; - исполнять танцевальные комбинации - ориентироваться в зале по точкам; - самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. 	
Личностные: интерес к познавательной деятельности и обучению хореографии, - умение ориентироваться в моральных нормах и правилах.	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - игры с элементами тренинга; - беседа 	<ul style="list-style-type: none"> - обладает позицией обучающегося; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству. 	Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.

Модуль «Стартовый»

1 год обучения

Метапредметные: - сформированность навыков учебной деятельности; - выполнение учебных действий и активное принятие учебных задач.	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа; 	Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Предметные: - способность воспроизводить базовые приемы и способы развития мышечной,	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятия «plié», «demi», «grand», «relevé», «sauté»; - движения первого года обучения; - иметь представление о правильной 	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений.

зрительной, музыкальной памятью, а также координацией движения. -способность воспроизводить за педагогом базовые упражнения и комплексы;	контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - выполнение контрольных упражнений;	-сравнение с образцом; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	постановке корпуса (осанке), - 6 позиций ног Умеет: - выполнять основные шаги в продвижении (боковой шаг, подскоки, галоп); - выполнять прыжки на правой, левой ноге попеременно; - выполнять упражнения в партере на гибкость: «бабочка», «лягушка» «корзинка»; - выполнять растяжки в партере (полушпагат); - исполнять движения «plie», «demi», «grand», «releve», «sauté»; - выполнять имитационные упражнения, передавая характер задуманного образа. - вставать в позиции ног (6 позиций), точках в пространстве.	Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
Личностные: - сформированность мотивации к обучению, - способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - беседа;	- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности исполнения танца; -проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертной деятельности;	Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.
2 год обучения				
Метапредметные : - сформированность учебной деятельности, - выполнение учебных действий и активное принятие учебных	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил - упражнения; - игры;	- сформированы умения осознанного восприятия элементов хореографического языка, использования полученных знаний в практической деятельности; - сформированы начальные навыки работы в ансамбле; - сформированы начальные умения	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

задач.			использовать полученные знания в практической деятельности	
Предметные: - способность исполнять номер, используя средства пластической и эмоциональной выразительности	- педагогическое наблюдение; - выполнение контрольных упражнений;	- беседа; - показ; - разъяснение правил - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	Знает: - понятия терминов классического танца – «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»; - иметь представление о таких понятиях, как: рисунок танца, сюжет, диагональ и уметь исполнять их в танцевальной композиции; Умеет: - исполнять движения – «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe par terre», «demi rond de jambe par terre»; - выполнять прыжки усложнённого типа; - выполнять растяжки усложнённого типа (полушпагат, шпагат); - выполнять упражнение в партере на гибкость - правильно выполнять упражнение на пресс, стойки на руках; - выполнять танцевальные этюды, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
Личностные: встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, - умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - беседа; - разъяснение правил;	- развиты основы культуры общения и поведения в социуме. - сформированы способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми (волевые, эмоциональные и т.д.)	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

Модуль «Базовый»

1 год обучения

<p>Метапредметные : - сформированность учебной деятельности, - понимание общих принципов построения новых способов действий</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- умеет руководствоваться поставленной задачей, искать и определять способы достижения результата; - готов к самоконтролю в ситуациях неуспеха; - умеет размышлять, оценивать свои возможности в учебной деятельности; - готов вести диалог со сверстниками - готов к совместной творческой</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>
<p>Предметные: -овладение базовыми знаниями и умениями по классической и современной хореографии; - способность развивать и совершенствовать свои профессиональные и физические данные</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос; -тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности - самооценка;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.</p>	<p>Знает: - позиции рук и ног; - названия классических движений; - последовательность движений у станка и на середине зала; -первоначальные сведения об искусстве хореографии. Умеет: - правильно исполнять изученный материал за текущий год; - владеть правильными позициями ног и положением рук; - свободно самовыражаться в движении; - эмоционально передавать игровые образы и действия;</p>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p>Личностные: - способность к нравственно- этической ориентации, в том числе оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей),</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа; - разъяснение правил;</p>	<p>- владение коммуникативным навыком, осознание свою значительность в коллективе. - осознание себя как способную творческую личность</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

обеспечивающее личностный моральный выбор				
2 год обучения				
Метапредметные : - сформированность учебной деятельности; - обобщение учебных действий на основе выявления общих принципов построения новых способов действий;	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности; - сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста; - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
Предметные: -способность грамотно исполнять различные виды танца: классический, современный; - исполнять репертуар коллектива	- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	Знать: - названия классических движений нового экзерсиса; - значение слов «легато», «стаккато», ритм, акцент, темп. Уметь: - исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку; - определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии; - самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
Личностные: -способность	- педагогическое наблюдение;	- игры с элементами тренинга;	сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность,	Электронные ресурсы.

<p>к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению, - сформированность ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности</p>	<p>- опрос;</p>	<p>- исследования; - беседа;</p>	<p>доброжелательность, толерантность; - развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.</p>	<p>Библиотечные ресурсы.</p>
<p>Модуль «Продвинутый»</p>				
<p>1 год обучения</p>				
<p>Метапредметные : - сформированность учебной деятельности, -понимание обучающимся задачи, поставленной педагогом, смысла своей деятельности и активное принятие учебной задачи</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

<p>- Предметные: владение и способность самостоятельного применения на практике различных ракурсов, композиционных построений и перестроений; использования базовых правил развития физических данных</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.</p>	<p>Знать: - новые направления, виды хореографии и музыки; - классические термины; - термины современного танца. Уметь: - контролировать и координировать своё тело; - сопереживать и чувствовать музыку; - уметь держаться на сцене; - демонстрировать художественно-эстетический вкус.</p>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p>Личностные: - сформированность мотивации к обучению, освоению искусства эстрадного вокала, способность следовать нравственным нормам и правилам</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;</p>	<p>- обладает позицией обучающегося хореографического коллектива; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству, систематическим занятиям в объединении.</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>
<p>2 год обучения</p>				
<p>Метапредметные : - сформированность учебной деятельности, самостоятельность в выполнении учебных действий -- -сохранение учебной задачи на всех этапах</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

занятия			сравнения; - готов слушать собеседника и вести диалог по заданной теме; - признает возможность существования различных точек зрения; - умеет договариваться в совместной деятельности, осуществлять контроль своей роли в совместной деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	
Предметные: - способность самостоятельного применения полученных знаний из разных направлений хореографии при выполнении постановочных работ	- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка.	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.	Знать: - жанры музыкальных произведений; - темповые обозначения. Уметь: - грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок; - исполнить экзерсис у станка и на середине зала по классическому танцу; - владеть навыками современного танца; - исполнять танцевальные движения, сохраняя осанку, выворотность, владеть движениями стопы; - исполнять движения в манере и характере исполняемого танца; - слышать темпы музыки.	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.
Личностные: - встроенность в систему значимых социальных и межличностных отношений, способность соотносить	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;	- обладает позицией обучающегося хореографического коллектива; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам, младшим и старшим в процессе учебной и творческой деятельности, в игре, в общении;	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

<p>поступки и события с принятыми этическими принципами</p>			<p>- демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству, систематическим занятиям в объединении.</p>	
<p>3 год обучения</p>				
<p>Метапредметные : - сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом)</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности; -сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста; - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>
<p>Предметные: - овладение навыками сохранения и поддержки собственной физической формы навыков публичных выступлений</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов.</p>	<p>Знать: - правила исполнения движений классического, современного танца, акробатики; -знать терминологию классического и современного танца. Уметь: - исполнить экзерсис по классическому и современному танцу; - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - соединять отдельные движения в</p>	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>

	оценка.		хореографической композиции; - различать различные жанры музыкального сопровождения; - владеть навыками исполнения классического и современного танца; - демонстрировать умения и навыки актерской выразительности.	
Личностные: - способность к нравственно-этической ориентации, оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа;	- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность; - развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.
Модуль «Продвинутый +»				
1 год обучения				
Метапредметы : - сформированность учебной деятельности, обобщение общих принципов построения новых способов действий	- педагогическое наблюдение; - опрос;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- овладение навыками осознанного восприятия элементов специального хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - формирование способностей к анализу и обобщению явлений в окружающей действительности - формирование умения использовать полученные знания в практической	Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.

			деятельности	
<p>Предметные: - свободное владение танцевальными практиками, способность адекватно исполнять и оценивать результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рисунок танца, особенности взаимодействия с партерами на середине; - балетную терминологию; - элементы и основные комбинации классического танца; - особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций; - средства создания хореографического образа; - принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - анатомическое строение тела; - приёмы правильного дыхания; - правила безопасности при выполнении физических упражнений; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исполнять элементы и основные комбинации классического танца; - распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца; - осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения; - выполнять комплексы специальных упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма; - сознательно управлять своим телом; - распределять движения во времени и пространстве; 	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>

<p>Личностные: способность к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению, к личностному моральному выбору</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; 	<ul style="list-style-type: none"> - игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа; 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков культуры общения и поведения в социуме; - формирование качеств личности (волевых, эмоциональных и т.д.). 	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>
<p>Модуль «Уличные танцы»</p>				
<p>1 ступень «Ознакомительная»</p>				
<p>Метапредметные: - Сформированность навыков учебной деятельности - осознание обучающимся поставленной педагогом задачи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет элементарными логическими действиями сравнения, анализа; - умеет слушать собеседника и вести простой диалог; - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих. 	<p>Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.</p>
<p>Предметные: - умение воспринимать и воспроизводить информацию о начальных теоретических основах музыкальности, основах танцевального движения и базовых навыках исполнения танцевальных элементов; - способность синхронизировать движения с музыкальным ритмом и темпом, а также</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности при работе в зале и на сцене; - хореографическую терминологию, используемую на занятиях; - точки в хореографическом зале; - правила постановки корпуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения - непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом; - исполнять с показом педагога 	<p>Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Дидактические пособия. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы</p>

начальные навыки правильного выполнения движений.			танцевальные шаги; - исполнять танцевальные комбинации - ориентироваться в зале по точкам; - самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.	
Личностные: - интерес к познавательной деятельности и обучению хореографии, - умение ориентироваться в моральных нормах и правилах.	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование;	игры с элементами тренинга; - беседа	- обладает позицией обучающегося; - демонстрирует доброжелательность к сверстникам в процессе учебной и творческой деятельности, в игре; - демонстрирует ценностное отношение к хореографическому искусству.	Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.
2 ступень «Стартовая»				
Метапредметные: - сформированность навыков учебной деятельности; - выполнение учебных действий и активное принятие учебных задач.	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование;	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций;	- умеет планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; - может определять эффективные способы достижения результата; - умеет понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способен предложить пути к успеху; - владеет логическими действиями сравнения, анализа;	Сборник психологических игр. Схемы и таблицы. Аудиозаписи. Электронные ресурсы.
Предметные: - способность воспроизводить базовые приемы и способы развития мышечной, зрительной, музыкальной памятью, а также	- педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - изучение	- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - сравнение с образцом; - исполнение	Знает: - движения первого года обучения: - иметь представление о правильной постановке корпуса (осанке), Умеет: - выполнять основные шаги в продвижении (боковой шаг, подскоки, галоп); - выполнять прыжки на правой, левой ноге	Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы.

<p>координацией движения. -способность воспроизводить за педагогом базовые упражнения и комплексы;</p>	<p>результатов творческой деятельности; -выполнение контрольных упражнений;</p>	<p>хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>попеременно; - выполнять упражнения в партере на гибкость: «бабочка», «лягушка» «корзинка»; - выполнять растяжки в партере (полушпагат); - выполнять имитационные упражнения, передавая характер задуманного образа.</p>	<p>Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p>Личностные: - сформированность мотивации к обучению, - способность выделить нравственный аспект поведения человека в социуме</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- игры с элементами тренинга; - беседа;</p>	<p>- демонстрирует готовность к совершенствованию своих способностей; - готов преодолевать технические трудности исполнения танца; -проявляет выдержку, волю во время внеаудиторной концертной деятельности;</p>	<p>Библиотечные ресурсы. Подвижные игры.</p>
<p>3 ступень «Базовая»</p>				
<p>Метапредметные : -сформированность учебной деятельности, адекватный перенос учебных действий (обнаружение обучающимся несоответствия между условиями задачи и имеющимися способами ее решения и правильное изменение способа в сотрудничестве с педагогом)</p>	<p>- педагогическое наблюдение; - опрос;</p>	<p>- беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; -исполнение хореографических этюдов и комбинаций;</p>	<p>- развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве, - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности; -сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста; - сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

<p>Предметные: - овладение навыками сохранения и поддержки собственной физической формы навыков публичных выступлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - выполнение контрольных упражнений; - изучение результатов творческой деятельности; - самооценка; - экспертная оценка. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - разъяснение правил; - упражнения; - игры; - исполнение хореографических этюдов и комбинаций; - просмотр видеозаписей концертов. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила исполнения движений уличного танца, акробатики; - знать терминологию хип-хопа и других уличных направлений - выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции; - соединять отдельные движения в хореографической композиции; - различать различные жанры музыкального сопровождения; - демонстрировать умения и навыки актерской выразительности. 	<p>Азбука хореографии. Сборник хореографических упражнений. Дыхательная гимнастика. Схемы и таблицы. Хореографическая литература. Электронные ресурсы.</p>
<p>Личностные: - способность к нравственно-этической ориентации, оценивать поступки и события с позиции принятых этических принципов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; 	<ul style="list-style-type: none"> - игры с элементами тренинга; - исследования; - беседа; 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность; - развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность; - сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам. 	<p>Электронные ресурсы. Библиотечные ресурсы.</p>

Учебный план

№	Предмет программы	Модуль «Ознакомительный»	Модуль «Стартовый»		Модуль «Базовый»		Модуль «Продвинутый»			Модуль «Продвинутый+»	Модуль «Уличные танцы»		
			1	2	3	4	5	6	7		8	9	1
	Года обучения/предметы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	36	36	36	36	36	36	36	-	36	36	72
2	Партерная гимнастика	36	-	-	-	-	-	-	-	-	36		
3	Современный танец	72	72	144	144	144	144	144	144	180	-	-	-
4	Классический танец	-	36	36	36	36	36	72	72	108	-	-	-
5	Уличный танец										72	108	144
6	Воспит мод												
7	Итого	144	144	216	216	216	216	288	288	288	144	144	216

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»

Первый модуль - «Ознакомительный»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Первый модуль программы - «Ознакомительный». Модуль программы направлен на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, активизирует мышечную активность, влияет на развитие эмоциональной сферы, помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Цель модуля программы:

Формирование начальных понятий и навыков в области хореографии. Развитие данных обучающихся, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать.
- способствовать развитию мышечной выразительности тела;
- воспитывать общую музыкальную культуру, развивать музыкальный слух, ритм,
- обеспечивать освоение простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формировать начальные навыки правильного и выразительного движения;
- формировать фигуру и осанку, устранять недостатки физического развития, укреплять здоровье обучающихся;

Развивающие:

- формирование музыкальности и выразительности движений
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие физических способностей, выносливости;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, гибкости;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма
- создавать базу для творческого мышления детей;
- развивать у детей коммуникативные навыки общения;
- формировать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость,
- воспитывать детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- воспитать стремление к достижению высоких результатов и повышению исполнительской культуры.

Учебный план

№ п/п	Предмет	Количество часов		
		1 год обучения		
		Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	8	28
2	Партерная гимнастика	36	6	30
3	Современный танец	72	8	64
	Итого часов:	144	20	124

Учебный (тематический) план Предмет «Гимнастика с элементами акробатики» 1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие.	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Упражнения общего характера	8	2	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ
Тема 3. Специальная физическая подготовка.	8	2	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики.	9	2	7	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ
Тема 5. Партерная гимнастика. Растяжка.	7	1	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ,показ
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	8	28	

Учебный (тематический) план Предмет «Партерная пластика» 1 год обучения

Предмет/тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Партерный экзерсис	32	3	29	Беседа,наблюдение,опрос, анализ
Тема 3. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

Учебный (тематический) план Предмет «Современный танец» 1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Основы хореографии	10	2	8	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 3. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной	10	2	8	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа

Выразительности.				
Тема 4 . Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки	10	2	8	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 5. Упражнения общего развития:	9	1	8	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 6 . Основы современного танца	13	2	11	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 7. Лаборатория	12	0	12	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 8. Воспитательный модуль	4	4	0	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 9. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, отчетный концерт, мониторинг
Итого часов:	72	10	62	

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий обучения. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся.

Практика – выполнение разминки, выполнение беговых упражнений. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Упражнения общего характера:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- бег – ножницы вперед, руки в стороны,
- ««козлик» согнутыми ногами, руки в стороны, ««козлик» » прямыми ногами, руки в стороны;

- статическое равновесие «цапля»

- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);

- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки;

- из исходного положения на животе и на спине, поднимания корпуса лежа на животе

- поднимание корпуса лежа на спине;

- приседания;

- планка.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Гимнастика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

- «берпи»;

- «пистолетик»;

- отведение ног назад на гимнастической стенке.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: - «ласточка»;

- складка ноги вместе;

- наклон вперед из положения стоя;

- складка ноги в сторону;

- боковой кувырок вправо или влево;

- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);

- стойка на лопатках;

- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием;

- полушпагат.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов.

Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии).

Содержание программы по предмету «Партерная пластика» 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Тема 2. Партерный экзерсис

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения для правильной постановки ног:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно – в положении «сидя»;

- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;

- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)

- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

Упражнение на выворотность ног

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции:

-приведение ноги в положение *passee*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

-лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются наверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

-лежа на животе, нога приводится в положение *passee*,открывается в сторону, затем снова принимает положение *passee* и возвращается в исходную позицию.

Упражнения на развитие мышц живота:

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъём корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Упражнения на развитие мышц спины:

- «лодочка» – одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:

– «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.

Теория. Правила исполнения движений:

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперед»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед».

Маховые упражнения:

-бросок вытянутой ноги вперед из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:

- поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

Тема 3. Итоговые занятия

Итоговый концерт, выступления перед родителями.

Содержание программы по предмету «Современный танец» 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий обучения. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся.

Практика – выполнение разминки, выполнение беговых упражнений. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Основы хореографии

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

Упражнения на гимнастических кубиках:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

- наклоны вперёд;
 - складочка;
 - наклоны вправо и влево
 - расстояние на одной ноге;
- Упражнения, сидя на коврик:
- складочка;
 - складочка кубик под стопами;
 - складочка ноги врозь с кубиками под стопами;
 - лягушка с кубиком под стопами;
 - лодочка с кубиком в руках;
 - сид на полупальцы с кубиком под коленями;
 - прогиб с опусканием кубика

Партерная пластика

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Разогрев:

- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях.

Тема 3. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной Выразительности.

Теория: музыкальная терминология.

Динамика (сила звука)

- forte (громко);
- piano (тихо);
- fortissimo (очень громко);
- crescendo (постепенно увеличивая силу звука);
- diminuendo (постепенно ослабляя силу звука);
- понятие штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто);
- sforzando (акцентируя, выделяя с силой);
- пианиссимо (pp) (очень тихо);
- фортиссимо (ff) (очень громко).

Темп (скорость музыкального движения)

- allegro (быстро);
- allegretto (довольно быстро);
- andante (не спеша);
- adagio (медленно);
- lento (очень медленно);
- ritenuto (постепенно замедляя);
- accelerando (постепенно ускоряя).

Метроритм (метр, музыкальный размер)

- 2/4, 3/4, 4/4, 6/8;
- такт, сильные и слабые доли такта;
- тактовые и затактовые вступления;
- тактирование в указанных размерах (дирижирование).

Строение музыкального произведения (форма, фактура)

- двухчастная, трёхчастная, куплетная формы;
- фраза;
- мотив, предложение, период;
- начало и окончание музыкальной фразы;
- понятие о вступлении, куплете, запевае и припеве;
- мелодия и аккомпанемент.

Длительности. Ритмический рисунок

- целые, половинные, четверти, восьмые, шестнадцатые;
- ритмические рисунки (сочетание указанных длительностей);
- несложное двухголосие, каноны с временным интервалом вступления голосов в 1-2 такта;
- ритмические диктанты, «ритмическое эхо» (учащиеся повторяют по памяти движением ритмический рисунок прослушанной музыки (фразы, предложения), исполненной концертмейстером на музыкальном инструменте);
- ритмические фигуры «четверть с точкой и восьмая», «восьмая с точкой и шестнадцатая».

Маршевая и танцевальная музыка

- особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп;

Практика:

- умение слушать музыку и определять её характер;
- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).
- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 4. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; дирижирование во время исполнения шагов:
- танцевальный шаг в продвижении вперед и назад;
- шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад;
- шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;
- лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперед;
- подскоки;
- галоп;
- позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт;
- позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре;
- положения корпуса;
- простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки;
- упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения;
- построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 5. Упражнения общего развития:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх- вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;

Различные построения рисунков и фигур.

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца.

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;

Разминка на середине зала.

Постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты:

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперед, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднятие и опускание плеч;
- «качели» поднятие плеч по очереди;
- круговые движения плечами;
- махи руками в стороны;
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны, сгибаясь в талии;
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперед и тянем руки вперед, изображая крышку стола;
- наклоны вперед кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднятие и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку».

Тема 6 . Основы современного танца

Теория: Понятия: покой, инерция, гравитация, действие и противодействие, центр, коллапса, релаксации. Правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на понятие импульса.

Позиции: изучение 1,2,3 позиций рук.

Выворотные и параллельные позиции, переход из одной позиции в другую.

Упражнения на отработку перемены позиций.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90 градусоч (влево и вправо).

Упражнения с использованием body roll, droop.

Упражнения для рук, слайд (скольжение). collapse.

Траектории смены позиции;

-упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замк.

Работа над постановкой корпуса.

Наклоны торса, наклон ролл флэт бек. плие и релеве.

Упражнение на изоляцию. Игры с отработыванием пауз.

Изоляция.- impulse. droop.- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой;

Грудная клетка: движение из сторон в сторону.

Пелвис (бедр): движение из стороны в сторону;hip lift.

Игры с отработыванием пауз, счёт – 2/4,3/4,4/4, темп – медленно, быстро

Плие и релеве – основные уровни опоры: плие, средний и релеве.

«деми плие» по II позиции, батман тандю – по I и 2 выворотной и параллельной позициям вперед, в сторону, назад и на плие; релеве, батман тандю – по I и 2 выворотной и параллельной позициям вперед, в сторону, назад и на плие; - пелвис (бедр): движение из стороны в сторону;hip lift.

Танцевальная комбинация с plie, батман тандю, релеве, свингами.

Релеве, батман тандю, упражнения на движение от центра, сиквенционные расслабления, техника свингов.

Изучение танцевальной комбинации со свингами.

Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно.

Упражнения для позвоночника.

Упражнения в партере.

Прыжки:

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную;

- с ноги на ногу, с 2-х ног на 1, на 2 ноги, на месте, с продвижением, в повороте,

Отработка прыжков по параллельным и выворотным позициям на одной и двух ногах на месте, в движении, в повороте.

Комбинации с использованием прыжков.

Кросс. Комбинация прыжков. прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную

Техника падений. Танцевальные шаги – с носка, с пятки, выворотной, накрест, боком, спиной, в различных ритмах.

Работа над выразительностью исполнения танцевальных движений.

Распределение центра тяжести и переноса его с одной ноги на другую, смена поз, наклоны, повороты.

Техника вращений.

Импровизация детей на различные виды шагов. Комбинация на отработку упражнений: kick, step boll chinch Танцевальные комбинации с отработыванием рисунка танца – диагональ, круг, линии. Отработка выразительности в ролевых играх,

этюдах, импровизациях с использованием театральных приёмов: распределения ролей, заданий и при использовании предметов. Игры на развитие артистичности и эмоциональной выразительности. упражнения на отработку перемены позиций. Работа над импровизацией исполнения движений

Тема 7. Лаборатория

Практика:

Игры (упражнение для мышц лица, упражнение маски, упражнение «живое лицо», игра «шиворот навыворот»).

Упражнение на образное представление.

Упражнение на развитие танцевальной выразительности.

Ансамбль Изучение танцевальных связок. Основы актерского мастерства:

- упражнение «марионетки», (фиксация, расслабление, качание)

Изучение танцевальных связок.

Тема 8. Воспитательный модуль

Тема 9. Итоговые занятия

Итоговый концерт, выступления перед родителями.

ВТОРОЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 2 года

Второй модуль программы - «Стартовый», – минимальный уровень сложности направлен на удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение кругозора, информированности в данной образовательной области, обогащение опыта общения и приобретение умений совместной деятельности.

Цель модуля программы: Создание условий для творческого, эмоционального и физического развития ребёнка посредством обучения современному танцу.

Задачи:

Обучающие:

- обучение музыкально-ритмическим навыкам;
- обучение навыкам координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- обучение свободой движения в танце и чувства ансамбля.

Развивающие:

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие исполнительской хореографической техники;
- развитие образного мышления;
- развитие творческой активности, познавательного интереса.

Воспитательные:

- воспитание основ культуры поведения и чувства прекрасного;
- воспитание чувства такта, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности;
- воспитание культуры общения и поведения в социуме.

Учебный план

№ п/п	Предмет	Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	6	30	36	6	30
2	Классический танец	36	6	30	36	7	29
3	Современный танец	72	8	64	144	12	132
	Итого часов:	144	20	124	216	25	191

Учебный (тематический) план Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»

1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. <u>Общая физическая подготовка</u>	8	2	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 3. <u>Специальная физическая подготовка</u>	7	1	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 4. <u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	11	1	10	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 5. <u>Партерная гимнастика (растяжка)</u>	6	1	5	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 6. <u>Итоговые занятия</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение,опрос
Тема 2. <u>Общая физическая подготовка</u>	8	2	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 3. <u>Специальная физическая подготовка</u>	7	1	6	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 4. <u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	11	1	10	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 5. <u>Партерная гимнастика (растяжка)</u>	6	1	5	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 6. <u>Итоговые занятия</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1.Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение,опрос
Тема 2. Экзерсис у станка	11	2	9	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	11	2	9	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 4. Allegro.	10	1	9	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг

Итого часов:	36	6	30	
---------------------	----	---	----	--

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Экзерсис у станка	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Allegro.	10	2	8	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	7	29	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. «Основы хореографии»	14	2	12	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. «Основы современного танца»	31	2	29	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Лаборатория. Основы актерского мастерства:	17	1	16	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Воспитательный модуль	6	2	4	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	72	8	64	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. «Основы хореографии»	28	2	24	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. «Координация и изоляция»	36	2	34	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. «Основы современной хореографии»	42	1	41	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. «Лаборатория»	28	2	26	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Воспитательный модуль	6	2	4	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 7. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	144	12	132	

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

Практика – выполнение разминки, беговых упражнений и лёгких прыжков. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения общего характера:

- бег (ножницы вперед, руки в стороны);
- бег спиной;
- ««козлик»» согнутыми ногами, руки в стороны, ««козлик»» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге: прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки из исходного положения на животе и на спине;

- поднимания корпуса лежа на животе;

- поднимание корпуса лежа на спине;

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

- «берпи»;

- складка ноги вместе, складка ноги врозь;

- «пистолетик», отведение ног назад на гимнастической стенке (выполняется в паре).

- приседания

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка»;

- боковой кувырок вправо или влево;

- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);

- стойка на лопатках;

- кувырок вперед с его дальнейшим его совершенствованием: кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);

- колесо прямое (вправо, влево);

- кувырок с прямыми ногами;
- кувырок через солнышко;
- мостик лежа.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов.
Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Гимнастика с элементами акробатики» 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

Практика – выполнение разминки, беговых упражнений и лёгких прыжков. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-поднимания ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов (выполнения «тачки»);

- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- упор присев прыжок вверх;
- складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- исходное положение – лежа на спине, поднимания корпуса и ног от пола на 40 см.»;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на

правой,

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка»;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием: с вставанием упор присев, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на две ноги)⁴
- стойка на трех точках;
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);
- перекат вперед из исходного положения стоя на коленях;

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов.
Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету

«Классический танец»

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Постановка корпуса.
Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция.
М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.
- М.Р. $\frac{3}{4}$ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.
3. Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция
М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$.
4. Demi plie в I, II, III позициях.
М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.
5. Battement tendu / в 1-м полугодии – в сторону, вперед и назад/.
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения – на 1 такт, затем – на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии – на каждую 1/4/.
6. Passe par terre в I позиции вперед и назад.
М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на $\frac{1}{2}$ такта/.
7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем – на 1 такт/.

8. Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 / исполняется на 1 такт/.

9. Rond de jambe par terre en dehors u en dedan

/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan»/.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

10. Battement tendu jete из I позиции, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

11. Releve на полупальцах в I,II позициях:

1/на вытянутых ногах;

2/ с предварительным demi plie;

3/ на demi plie в заключение.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт /.

12. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад изучается лицом к станку /.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.

13. Preparation par terre для rond de jambe par terre en dehors en dedans/

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

14. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.

М.Р. 4/4 вначале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем – на ¼ такта, 2-я четверть – пауза; во 2-м полугодии – на каждую четверть/.

15. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт/.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II, III позициях.

2. Battement tendu из I позиции во все направления.

3. Battement tendu с demi plie из I позиции во все направления.

4. Ronde de jambe par terre.

5. Battement releve lent.

6. Grand battement jete.

7. Releve на п/п в I, II позициях.

8. I-e port de bras.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Temps leve из I, II позиций.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта; к концу года – на каждую четверть /.

3. Pas echappe из III позиции во II и со II в III.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

Тема 5. Итоговые занятия

Концерт, выступления перед родителями

**Содержание программы по предмету
«Классический танец»
(стартовый уровень)
2 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы третьего года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi plie в I, II, III позициях.

М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

2. Battement tendu / в 1-м полугодии – в сторону, вперед и назад/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения – на 1 такт, затем – на ½ такта; во 2-м полугодии – на каждую 1/4/.

3. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

4. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем – на 1 такт/.

5. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – на каждую ¼ /.

6. Rond de jambe par terre en dehors en dedan

/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedan»/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу – на ½ такта/.

7. Battement tendu jete с I позиции, с III позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – на каждую 1/4/.

8. Battement tendu jete pique с I и позиций в сторону, вперед и назад.

М.Р. 2/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ¼ /.

8. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied / вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения – из положения ноги «вперед» и «назад» /.

М.Р. 2/4, ¾, 4/4.

9. Battement frappe в сторону, вперед и назад /изучается носком в пол/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – на ¼ /.

10. Releve на полупальцах в I, II и V позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключение.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта.

11. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /изучается носком в пол/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

12. Battement releve lent на 90 градусов из I и III позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед – держась за станок одной рукой/.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.

13. Temps releve par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

14. Grand battement jete из I и III позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад.

М.Р. 4/ исполняется на каждую четверть/.

15. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт/.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка *en face*.

1. Deme plie en face в I, II, III позициях.
2. Battement tendu из I и III позиций во все направления.
3. Battement tendu с demi plie из I и III позиций во все направления.
4. Battement tendu jete из I позиции во все направления.
5. Ronde de jambe par terre.
6. Battement fondu.
7. Battement frappe.
8. Battement releve lent.
9. Grand battement jete.
10. Releve в I, II позициях.
11. I-e port de bras.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Temps leve из I, II позиций.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта; к концу года – на каждую четверть /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия – на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на каждую четверть /.

3. Pas echappe из V позиции во II и со II в V.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта

Тема 5. Итоговые занятия

Концерт, выступления перед родителями.

Содержание программы по предмету «Современный танец»

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях

Беседа с детьми о целях и задачах второго года обучения, о правилах поведения на занятии обучающие, тренировочное, разминочное. ах танца и выступлениях, о форме одежды для занятий.

Тема 2. «Основы хореографии»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на гимнастических кубиках:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

- наклоны в репед;
- складочка;
- наклоны вправо и влево
- расвновесие на обной ноге;

Упражнения, сидя на коврик:

- складочка;

- складочка кубик под стопами;
- складочка ноги врозь с кубиками под стопами;
- лягушка с кубикам под стопами;
- лодочка с кубиком в руках;
- сед на полупальцы с кубиком под коленями;
- прогиб с опусканием кубика

Постановка корпуса:

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперед, локти в сторону;
- лопатки соединить и опустить вниз;
- плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх;
- живот – втянуть.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.
- движение плечевого сустава вперед вверх, вперед вниз;
- опускание и растягивание лопатки;

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх- вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны;
- рывки руками назад;
- замок руками за спиной с продеванием головы;

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).
- «стол»: прямой, по диагоналям;

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги;
- поднятие ноги с прямым коленным вперед, назад, в стороны и удержание ее на 8 счетов;
- приседания с поднятием ноги, согнутой в колене вперед, в сторону, назад нога поджата;

Упражнения ля ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад;
- «елочка»;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди;
- прыжки с разворотом по 4 точкам;
- прыжки с передвижением вперед.

Виды шагов:

- марш на месте с поднятыми коленями;
- шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе;
- шаги на полупальцах (при исполнении этого шага девочки могут исполнять «полет голубя», а мальчики – «полет самолета»); колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем);
- шаги на пятках колени вытянуты руки на пояс (можно сравнить с шагом «гуся»);
- приставной шаг (исполняется по всем сторонам: вперед, назад, вправо, влево);
- шаги на полуприседании (во время ходьбы колени согнуты до *demi plié*);
- шаг «журавля» – это шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми стопами в спокойном темпе, движение может служить подготовительным упражнением к подскокам;
- шаг «пингвина» – это ход с продвижением вперед, вовремя, которого происходит перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую, движение;
- шаг «петушка» – шаги с вытянутого носка через высоко поднятое колено;
- шаг «мишки» – это шаги с покачиванием по не выворотной II позиции с одной ноги на другую;
- акцентированная ходьба (для развития слуха детей под разную музыку на разные акценты);
- подскоки; повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги;
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.
- бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону
- бег «лошадки», бег с высоко поднятыми коленями;
- бег «петрушки» – бег с выбросом вытянутой ноги вперед или назад;

- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- галоп; правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу;

- широкий бег с вытянутого носочка;
- бег с акцентированными переступаниями.

Различные построения рисунков и фигур.

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды рисунков танца.

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;

Тема 3. «Основы современного танца»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-позиции ног и положение стоп в современном танце (параллельные позиций в ногах: первая и вторая не выворотные позиции);

- понятие активные стопы;
- изучение уровней пространства: высокий, средний и низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце.

Позиции ног и положение стоп

- Позиции ног и положение стоп.
- Параллельные позиций в ногах: первая и вторая не выворотные позиции.
- Понятие «активные стопы».

Уровни

- Дыхание в современном танце.

Базовые элементы современного танца

- rolldown;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- ««Собака мордой вниз»»;
- »планка»;
- flex;
- contraction;
- arch.

Разогрев

- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;

Изоляция:

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
-грудная клетка: движение из сторон в сторону;
-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:

-шаг в сторону с приставкой;
-шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk).

Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную;
- по выворотным позициям по I и II;
- по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

Chasse:

- по диагонали;
-полуповороты, повороты.

Танцевальный разогрев:

-plie с включением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
-танцевальные комбинации с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
-танцевальная комбинации для swing.

изоляция:

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
-sundari;
-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
-грудная клетка: движение из сторон в сторону;
-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift, раскачивание таза вперед и назад, движение по восьмерке;

-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»;
-движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов);

Тема 4. Лаборатория. Основы актерского мастерства:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «Живое Лицо», (подключаются руки, корпус, наклоны и повороты головы);
-игра «сафари», (изображение животных);
- игра «шиворот на выворот» (смена партий);
- развитие мышц лица, (нижняя челюсть, губы, щеки, нос, веки, глаза, брови)
- упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость).

Тема 5. Воспитательный модуль (приложение 1)

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

**Содержание программы
по предмету «Современный танец»
(стартовый уровень)
2 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях

Беседа с детьми о целях и задачах третьего года обучения, о правилах поведения на занятиях танца и выступлениях, о форме одежды для занятий.

Тема 2. «Основы хореографии»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point):
П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- упражнения stretch-характера в положении лежа.
- упражнения stretch-характера в положении сидя.
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.
- упражнение на сжатие-расширение (звёздочка)
- свинговые движения ногами, в положении лёжа, сидя.
- перекаты.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по 2-4-8 на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-ой позиции на 2-ую позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- прыжки с переступанием с поджатием ног по очереди;
- прыжки с разворотом по 4 точкам;
- прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов;
- прыжки с передвижением вперед;
- прыжки с передвижением в разных фигурах (треугольник, крест, квадрат и т.д.);
- прыжки по позициям (1,2, 5)

Различные построения рисунков и фигур.

Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Упражнения на гимнастических кубиках:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

- наклоны вперед;
 - складочка;
 - наклоны вправо и влево
 - расстояние на одной ноге;
- Упражнения, сидя на коврик:
- складочка;
 - складочка кубик под стопами;
 - складочка ноги врозь с кубиками под стопами;
 - лягушка с кубиками под стопами;
 - лодочка с кубиком в руках;
 - сед на полупальцы с кубиком под коленями;

-прогиб с опусканием кубика

Тема 3. «Координация и изоляция»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Координация:

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. → Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

Изоляция:

- изолированная работа мышц в положении лежа;
- изолированная работа мышц в положении сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

Изоляция головы:

- наклоны вперед – назад;
- наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу);
- повороты в правую и левую стороны;
- с остановкой в центре, затем без остановки;
- свинговое раскачивание;
- zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону;
- «крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону);
- «квадрат» без возврата в центр;
- «круг» головой.

Изоляция плеч:

- подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки;
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз);
- параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр);
- twist (твист) изгиб плеч, одно вперед, другое назад, с акцентом вперед и назад, руки в V позиции;

- полукруги и круги вперед – назад;

- «крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Изоляция грудной клетки:

- смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции;
- frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад;
- подъем грудной клетки вверх и опускание вниз;
- вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.

- горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Изоляция пелвиса (бедра):

- слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону;
- frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Также из стороны в сторону;
- «крест» пелвисом с возвратом в центр;
- «квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны;
- полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу;

- шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции;

- hip lift – подъем вверх одного бедра.

Изоляция рук:

- изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем;

- положение flex (флекс) – сокращенная ладонь;

- круги в параллельных направлениях двух предплечий;

- круги кистью в параллельных направлениях;

- положение «свастика». Все центры могут двигаться независимо друг от друга, как пространственно, так и ритмически.

Тема 4. «Основы современной хореографии»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Позиции ног и положение стоп.

-параллельные позиций в ногах;

-первая и вторая не выворотные позиции;

-понятие активные стопы;

Уровни.

Уровни пространства:

-высокий;

-средний;

-низкий;

- дыхание в современном танце;

-понятие центра в современном танце;

-понятие объемного тела- release;

Базовые элементы современного танца.

-roll down;

-roll up;

-flat back;

-swing;

- «Собака мордой вниз»;

- «планка» ;

-contraction;

-arch;

-brush.

Танцевальный разогрев.

-plié с включением roll down, roll up, flat back;

-battement tendu and battement tendu jete с включением flex;

-танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;

-танцевальная комбинации для Swing+brush;

- упражнения в партере;

- release – техника расслабления;

- стретчинг – растяжка;

- танцевальные комбинации в стиле contemporary – чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте.

-Шаги:

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
- по выворотным позициям;
- прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
- chasse по диагонали;
- полуповороты, повороты;
- kick;
- stepballchange;
- техника простейших вращений;

Партнерная пластика.

Разогрев в партнере:

- скручивания до лопаток;
- скручивания с позициями рук;
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;

Растяжка мышц ног:

- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость.

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях;
- с plié;
- с подъемом ног.

Тема 5. «Лаборатория»

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основы актерского мастерства:

- упражнение «Живое Лицо», (подключаются руки, корпус, наклоны и повороты головы);
- игра «сафари», (изображение животных);
- игра «шиворот на выворот», (смена партий);
- упражнение на развитие мышц лица, (нижняя челюсть, губы, щеки, нос, веки, глаза, брови);
- упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость).

Синхронность исполнения:

- тренировка линий, (выстроится в вертикальную линию и выдерживать ее в течение всей связки);
- упражнения «Танцуй соседа», (сравнивать свое исполнение танца с исполнением танца оппонента и исправлять ошибки);
- игра «Угадай эмоцию» (понять, как правильно выражать эмоцию и «видеть» эмоции других людей);
- игра «сафари», (изображение животных);
- игра «шиворот на выворот», (смена партий);
- упражнение «Смена Лидера», (лидерство постоянно переходит);
- упражнение «Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);
- тренировка Линий, (выстроится в вертикальную линию и выдерживать ее в течение всей связки);
- работа с остановками, (во время остановки участники подравниваются, проверяют позиции);
- работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам);

Комбинация:

- Гомофонический прием, (сольная партия, а аккомпанемент исполняет свою партию, движения не должны братья из танца солистов);
- Увеличение-уменьшение, (наращивание движений от одного до множества и наоборот);
- Расширение-сжатие, (наращивание движений от одного до множества и наоборот);

- Упражнение «от простого к сложному», (строится по закон развития);
- Прием «переключки и повтора», (используется для одного движения);
- Прием «волна, (более быстрая секвенция, повторяется один раз).
- Имитация, (повторение темы другими исполнителями);
- Вариантная имитация, (повторение хореографической темы другими исполнителями с некоторыми изменениями);
- Ракоходное развитие, (законченная по мысли комбинация, состоящая из 3-х или более движений);
- Задержание или запоздание, (запаздывание хореографического материала на 1/4 или на 1/8 такта последующими исполнителями);
- Канон, (по очередное вступление в комбинацию, но одновременное завершение);
- Фуга, (у каждого свое основное движение, вступается как канон);
- Контрапункт, (точка против точки, контрастный материал, пересекаются движениями);
- Увеличение и уменьшение танцевального пространства, (сначала танцуют на маленькой площадке, затем на большой);

Тема 6. Воспитательный модуль (приложение 1)

Тема 7. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии – отчетный концерт).

ТРЕТИЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации: 2 года

Модуль «Базовый» – это базовый (общекультурный) этап обучения, продолжение программы второго модуля «Стартовый» на котором обучение акцентируется на освоение специализированных знаний, по уровню усвоения – базовый – уровень предполагает формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в хореографии.

Цель модуля программы:

Создание условий для творческого, эмоционального и физического развития ребенка посредством обучения современному танцу.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам координации и изоляции;
- обучение навыкам координирования в пространстве;
- обучение необходимым знаниям о хореографическом искусстве;
- формирование умений концентрировать внимание, тренировать память, управлять фантазией, обладать образным видением;
- обучение умению овладеть внешней и внутренней пластической выразительностью;
- обучение навыкам импровизации.

Развивающие:

- развитие интереса к специальным знаниям по теории и истории хореографического искусства;
- развитие творческой индивидуальности;
- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- развитие индивидуальных физических возможностей ребенка.

Воспитательные:

- воспитание самоконтроля;
- формирование глубокого интереса к занятиям хореографией;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности;
- воспитание этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам;
- воспитание коммуникабельности, дисциплинированности, самостоятельности

Учебный план

№ п/п	Предмет	Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	8	28	36	6	30
2	Классический танец	36	6	30	36	6	30
3	Современный танец	144	24	120	144	20	124
	Итого часов:	216	38	178	216	32	184

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. <u>Общая физическая подготовка</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. <u>Специальная физическая подготовка</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. <u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	10	3	7	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. <u>Итоговые занятия.</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	8	28	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. <u>Общая физическая подготовка</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. <u>Специальная физическая подготовка</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. <u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. <u>Итоговые занятия.</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. <u>Экзерсис у станка</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. <u>Экзерсис на середине зала.</u>	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. <u>Allegro</u>	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. <u>Итоговые занятия.</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Экзерсис у станка.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4 Allegro	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Стрейтчинг	32	6	26	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Основы современного танца	45	6	39	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Контактная импровизация	30	6	24	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Лаборатория Основы актерского мастерства	25	1	24	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Воспитательный компонент	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 7. Воспитательный модуль	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 8. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	144	24	120	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Основы современного танца	54	5	49	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Лаборатория.	38	4	34	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 4. Контактная импровизация	40	6	34	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Воспитательный компонент	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Воспитательный модуль	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 7. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	144	20	124	

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

Практика – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения общего характера:

- бег;
- Ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа Исходное положение – упор лежа, партнер берет на колени и выполняют ходьбу на руках;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

- «берпи»;

Исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев прыжок вверх, складка ноги вместе, складка ноги врозь.

Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;

- «пистолетик»;

- отведение ног назад на гимнастической стенке:

Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-«ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед -в стороны, происходит удержание ноги 5 сек и более;

- боковой кувырок вправо или влево;

- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);

-стойка на лопатках;

- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием: производится с группировкой и последующим вставанием у упор присев, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);

- колесо прямое (вправо, влево);

- колесо прямое через одну руку;

- стойка кувырок вперед;

- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);

- переворот на 1 ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);

- переворот на 1 ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);

- стойка на трех точках;

- стойка на кистях;

- стойка на кистях с толчка одной ногой;

- стойка на кистях с толчка двумя ногами;

- стойка на голове;

- переворот боком (колесо);

- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);

- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);

- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);

- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;

- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг): с приходом на согнутые ноги, с приходом на прямые ноги.

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Гимнастика с элементами акробатики» 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

Практика – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

упражнения общего характера:

- бег;

- ножницы вперед, руки в стороны;

- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;

- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;

- шаг польки 4;

- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);

- поднимания ног из исходного положения – лежа спине, удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;

- поднимания корпуса лежа на животе;

- поднимания корпуса лежа на спине;

- прыжки через скакалку, бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимания ног на гимнастической стенке. Исходное положение – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа. Исходное положение – упор лежа, партнер берет на колени и выполняют ходьбу на руках;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

- «берпи» исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев прыжок вверх, складка ноги вместе, складка ноги врозь;

- Исходное положение – лежа на спине, поднимания корпуса и ног от пола на 40 см.;

- «пистолетик»;

- отведение ног назад на гимнастической стенке;

- Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 секунд и более;

- боковой кувырок вправо или влево;

- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);

- стойка на лопатках;

- кувырок вперед (последующим вставанием на упор присев) с его дальнейшим его совершенствованием: кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);

- колесо прямое (вправо, влево);

- колесо прямое через одну руку;

- стойка кувырок вперед;

- стойка опускание силой в мост (переворот на 2 ноги),

- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);

- стойка на трех точках является;

- стойка на кистях с толчка одной ногой;

- стойка должна быть строго прямая;

- стойка на кистях с толчка двумя ногами;

- переворот боком (колесо);

- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);

- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Классический танец» 1 год обучения

Задачи первого года обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений. Развитие и укрепление связочного аппарата, голеностопа. Развитие выворотности тазобедренного сустава.

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Постановка корпуса.

- Позиции ног: I позиция,
II позиция,
III позиция,
V позиция,

М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р. ¾ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

3. Позиции рук: подготовительное положение,

1 позиция,

3 позиция,

2 позиция /как наиболее трудная изучается последней. Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног.

М.Р. 4/4, ¾.

4. Demi plie в I, II, III, V позициях.

М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии – на каждый такт/.

5. Battement tendu / в 1-м полугодии – в сторону, вперед и назад/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения – на 1 такт, затем – на ½ такта; во 2-м полугодии – на каждую 1/4/.

6. Passe par terre в I позиции вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

7. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, затем – на 1 такт/.

8. Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – на каждую ¼ /.

9. Rond de jambe par terre en dehors u en dedan.

/в начале изучения объясняются понятия «en dehors», «en dedans»/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу – на ½ такта/.

10. Battement tendu jete с I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во втором полугодии – на каждую 1/4/.

11. Battement tendu jete pique с 1 и позиций в сторону, вперед и назад.

М.Р. 2/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ¼ /.

12. Положение ноги sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied / вначале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения – из положения ноги «вперед» и «назад» /.

М.Р. 2/4, ¾, 4/4.

13. Battement frappe в сторону, вперед и назад /в начале исполняется носком в пол, во втором полугодии – на 35 градусов/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во втором полугодии – на ¼ /.

14. Releve на полупальцах в I, II и V позициях:

1/на вытянутых ногах;

2/ с предварительным demi plie;

3/ на demi plie в заключение.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

15. Battement fondu в сторону, вперед и назад. /вначале изучается носком в пол, к концу первого полугодия – на 45 градусов/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

16. Battement retire /поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battement developpes /.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт/.

17. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед – держась за станок одной рукой/.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.

18. Grand plie на I, II, IV, V позициях.

/сначала изучается лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку/.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу 2-го полугодия – на каждый такт/.

19. par terre (preparation) для rond de jambe par terre en dehors en dedans

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта/.

20. Grand battement jete из I и V позиций в сторону, вперед и назад /вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок/.

М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на ½ такта, затем – на ¼ такта, 2-я четверть – пауза; во 2-м полугодии – на каждую четверть/.

21. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт/.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face.

1. Deme plie en face в I, II, V позициях.

2. Battement tendu из I и V позиций во все направления.

3. Battement tendu с demi plie из I и V позиций во все направления.

4. Battement tendu jete из I и V позиций во все направления.

5. Battement tendu jete pique из I и V позиций во все направления.

6. Ronde de jambe par terre.

7. Battement fondu.
8. Battement frappe.
9. Battement releve lent.
10. Grand battement jete.
11. Releve на п/п в I, II и V позициях.
12. I-e port de bras.

Тема 4. Allegro

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Temps leve из I, II, V позициях.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта; к концу года – на каждую четверть /.

2. Changement de pieds.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия – на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на каждую четверть /.

3. Pas echange из V позиции во II и со II в V.

4. Pas sisonne в I арабеск (сценический sisonne).

5. Pas balance/

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Классический танец» 2 год обучения

Задачами второго, третьего и четвертого года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе.

Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в I и V позициях:

1/ с опусканием пятки на II позиции;

2/ с опусканием пятки на II позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во втором полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve/.

4. Petit battement sur le cou-de-pied.

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на ¼

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – можно на каждую четверть /.

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе / вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre/.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После – releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors и en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.

13. Grand battement jete pointe.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face и epaulement.

1. Epaulement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement», к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croisee и effacee с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.

4. Temps leve par terre.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croisee u effacee вперед и назад.

6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.

7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.

8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

9. Элементарное adagio из пройденных поз.

10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee.

11 Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Pas assemble в сторону.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.

2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

3. Sissonne simple/изучается во 2-м полугодии без assemble /.

4. Pas jete.

5. Pas echarpe на одну ногу.

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Современный танец» 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический костюм, носки, мягкая балетная обувь, волосы прибраны в шишку;

б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, мягкая балетная обувь.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Тема 2. Стрейтчинг:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на гимнастических кубиках:

Стоя пятками на кубике, а затем носками выполняются:

-наклоны вперёд;

-складочка;

-наклоны вправо и влево

-расстояние на одной ноге;

Упражнения, сидя на коврик:

-складочка;

-складочка кубик под стопами;

-складочка ноги врозь с кубиками под стопами;

-лягушка с кубиком под стопами;

-лодочка с кубиком в руках;

-сид на полупальцы с кубиком под коленями;

-прогиб с опусканием кубика

-шпагат кубик под стопой, с двух ног;

-канат кубик под стопой;

-упражнения в парах.

Тема 3. Основы современного танца:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Позиции ног и положение стоп.

-параллельные позиций в ногах;

-первая и вторая не выворотные позиции;

-понятие активные стопы;

Уровни:

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

Базовые элементы современного танца:

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка» ;
- contraction;
- arch;
- brush

Разогрев:

- plié с добавлением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
- танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
- танцевальная комбинации для Swing+brush;

Экзерсис на полу:

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

Изоляция:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- пелвис (бедр): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

Координация трех центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:

- Шаги:

- шаг в сторону с приставкой;
- шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
- по выворотным позициям;
- прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
- chasse по диагонали;
- полуповороты, повороты;
- kick;
- stepballchange;
- техника простейших вращений;

Партнерная пластика

Разогрев:

- скручивания до лопаток,
- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях;
- с plie;
- с подъемом ног;
- шаги: flat step; catch step;
- прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну;
- вращения: на двух ногах; на одной ноге;
- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад, шассе с прыжком (обе ноги в аттитюд).

Тема 4. Контактная импровизация:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Сольная импровизация:

- понятие «центры»
- понятие «организация пространства»;
- понятие «качество движений»;
- уровни, низкий (импровизация на полу), средний, высокий;
- следование за центром;
- упражнение «кисточка»
- упражнение «медленное движение» (движение начинается с маленькой амплитуды и постепенно увеличивается);

Контактная импровизация:

- знакомство с термином контактная импровизация;
- показ правильного положения рук по отношению к партнеру, правильного расположения корпуса относительно друг друга, расположение ног;
- понятие «точка контакта»;
- термин «передача веса»;
- термин «Push» или толчок;

- упражнение «следуй за мной» (один танцор двигается, а все за ним повторяют);
- упражнение «чтение книги» (выражение ассоциаций или передача текста телом);
- упражнение «передача настроения»;
- упражнение «слово-действие»
- упражнение «цепочка имен» (написание частями тела имен участников);

Упражнения в парах:

- работа с весом;
- нижний и верхний столик;
- накаты;
- переносы;
- противовес;
- перекат «банан»;
- игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера;
- циркуль (выход на плечо) полукруг, круг;
- ведение партнера с закрытыми глазами

Тема 5. Лаборатория

Основы актерского мастерства:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- вспоминаем пройденный материал, (упражнение для мышц лица, упражнение маски, упражнение «живое лицо», игра «шиворот навыворот»);

- упражнение «марионетки», (фиксация, расслабление, качание);

- Игра «птички», (внимательность, точность);

Синхронность:

- Тренировка Линий, (выстроится в вертикальную линию и выдерживать ее в течение всей связки);

- Работа с музыкой, (умение слушать музыку, чувствовать соседа);

Комбинация:

-вспоминаем принципы, (фуга, канон, контрапункт, имитация, увеличение-уменьшение);

-выбор самых удобных принципов, (взаимодействие двух или нескольких принципов, изменение этих принципов)

Тема 6. Воспитательный компонент:

Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях.

Тема 7. Воспитательный модуль (приложение 1).

Тема 8. Итоговые занятия.

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

Содержание программы по предмету

«Современный танец»

2 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Основы современного танца:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Позиции ног и положение стоп.

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

Уровни.

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

Базовые элементы современного танца:

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- планка;
- contraction;
- arch;
- brush

Разогрев

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
 - правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
 - правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
 - понятие полицентрии;
 - plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
 - plie в исполнении прыжков;
 - rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;
 - plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
 - battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
 - танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз;
 - adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и developpe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90° и выше вперед, в сторону, назад;
 - техника свингов торса в сочетании с движением рук;
 - техника relax, различные виды relax;
 - техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
 - техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
 - импровизация – использование рисунка в пространстве.
- Разогрев:
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
 - махи на 90 градусов с наклоном по диагонали;
 - упражнения руками с шагами через demi plie по II позиции и скрещением рук перед собой;
 - повороты в сторону с упражнением для ног;
 - наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
 - упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;

- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, -attitude, attitud свинг вперед и в стороны

Экзерсис на полу:

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

Изоляция:

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
-грудная клетка: движение из сторон в сторону;
-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

Координация трех центров:

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;
-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;
-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
-шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте

Шаги:

-шаг в сторону с приставкой;
-шаг с passé;
-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
-по выворотным позициям;
-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
-chasse по диагонали;
-полуповороты, повороты;
-kick;
-stepballchange;
-прыжки: с двух ног на две (jump);
-с одной на другую с продвижением (leap);
-с одной ноги на ту же ногу (hop);
-с двух ног на одну;
- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге.

Партерная пластика

Разогрев:

- скручивания до лопаток,
- скручивания с позициями рук,
- ноги в лягушке;
- упражнения на мышцы живота и спины;
- растяжка мышц ног;
- продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

- на руках;
- на предплечьях;
- с plié;
- с подъемом ног.

Тема 3. Лаборатория.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основы актерского мастерства:

- упражнение «Напряжение-расслабление»,
- упражнение «зажимы по кругу», (сосредоточенность, внимательность);
- упражнение «перекат напряжения», (чувствовать каждую мышцу, узнать как они работают) Синхронность:

- Работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам);
- знакомство с прибором метроном;

Комбинация:

- вспоминаем принципы, (бассо остинато, прием подголосочной полифонии, гомофонический прием, переключки и повтора, секвенция);
- работаем с самыми не удобными, (ищем пути взаимосвязи, открытие новых принципов);

Тема 4. Контактная импровизация:

Сольная импровизация:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- импровизация с сохранением непрерывности движения (с использованием ранее разученных движений по классическому, современному танцу);
- упражнение «локомотив», (двигаются по пространству, используется новый вид движения);
- музыкальная импровизация (импровизация передачи настроения музыки);
- работа с центром, импровизация начала движения от разных центров (частей тела);
- сочинение небольших танцевальных фраз на заданную тему.
- упражнение «баланс и позы» (уровень контроля над телом)
- упражнение «смена ритма» (быстро, медленно)

Контактная импровизация:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- Упражнение «Пластин», (направлена на формирование умения чувствовать и принимать вес партнера в движении, работа в трио);
- Упражнение «Почувствуй прикосновение», (контакты всеми частями тела);
- упражнение «части тела», (группа проходит по всем частям тела, соединяем несколько частей тело одновременно);
- упражнение «Зеркало», (взаимодействие в паре, цель достигнуть согласованности движения);
- упражнение «Простое», (соло, работа в паре, в трио и квартет);

- упражнение «слово – действие», (покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска);

-упражнение «падение и подхваты»

Упражнения в парах:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-«накаты»;

-игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера;

-циркуль (выход на плечо) полукруг, круг;

-Упражнение «журавль»;

-Упражнение «веер»;

-«Рюкзак»;

-упражнение на движение от центров «Меняй»;

-упражнение «Зеркало»;

-упражнение «Ручеек»;

- Упражнение «Робот-трансформер», (три уровня возможности выполнения)

Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов

В течение учебного года с обучающимися посещаются концерты ведущих хореографических коллективов Казани и гастролирующих групп из других регионов России, СНГ и Мира по современной хореографии, посещение мастер классов в рамках международных конкурсов, проходящих в Казани. Участие в мероприятиях ЦВР.

Тема 6. Воспитательный модуль (приложение 1).

Тема 7. Итоговые занятия.

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

ЧЕТВЕРТЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 3 года

Модуль «Продвинутый» – это базовый (общекультурный) этап обучения, продолжение программы третьего модуля «Базовый». Закрепление ранее полученных знаний, выработка навыков правильности и чистоты исполнения, продолжение изучения танцевальной лексики, дальнейшее освоение технических принципов и движений современного танца с их постепенным усложнением и комбинированием, дальнейшее развитие координации и, развитие индивидуальных способностей учеников.

Цель модуля программы: обучение современному танцу, развитие артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития артиста.

Задачи:

Обучающие:

- обучение необходимым знаниям о хореографическом искусстве;
- формирование умений концентрировать внимание, тренировать память, управлять фантазией, обладать образным видением;
- обучение умению овладеть внешней и внутренней пластической выразительностью;
- обучение навыкам импровизации.
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности;

Развивающие:

- развитие интереса к специальным знаниям по теории и истории хореографического искусства;
- развитие творческой индивидуальности;
- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- развитие индивидуальных физических возможностей ребенка.
- развитие комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.

Воспитательные:

- формирование глубокого интереса к занятиям хореографией;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности;
- воспитание этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам;
- воспитание коммуникабельности, дисциплинированности, самостоятельности.

Учебный план

№ п/ п	Предмет	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Всего	Теори	Практи	Всего	Теори	Практи	Всего	Теори	Практи
	о	я	ка	о	я	ка	о	я	ка	
1	Гимнастик а с элементам и акробатики	36	5	31	36	5	31	36	5	31

2	Классический танец	36	6	30	36	5	31	36	5	31
3	Современный танец	216	28	188	216	20	196	216	20	196
	Итого часов:	288	39	177	288	30	258	288	30	258

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Общая физическая подготовка	11	1	10	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Специальная физическая подготовка	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	5	31	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Общая физическая подготовка	11	1	10	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Специальная физическая подготовка	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	10	2	8	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
3 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Общая физическая подготовка	11	1	10	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Специальная физическая подготовка	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Гимнастика с	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ,

элементами акробатики				показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	5	31	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Экзерсис у станка.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Allegro.	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Экзерсис у станка.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	11	2	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Allegro.	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	5	31	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Классический танец»
3 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Экзерсис у станка.	10	1	8	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	9	1	7	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Allegro.	1	1	7	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Экзерсис на пальцах	7	1	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	5	31	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Contemporary dance.	72	9	63	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Лаборатория Основы актерского мастерства:	60	4	56	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Джаз-модерн	72	10	62	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Воспитательный модуль	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 7. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	216	28	188	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Contemporary dance.	72	6	67	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Лаборатория	60	4	56	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Джаз-модерн	72	6	66	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов	6	2	4	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Воспитательный модуль	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 7. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	216	20	196	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современный танец»
3 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. . Contemporary dance.	72	6	67	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Лаборатория	60	4	56	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Джаз-модерн	72	6	66	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов	6	2	4	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа, анализ
Тема 6. Воспитательный модуль	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 7. Итоговые занятия.	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	216	20	196	

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

Практика – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимание корпуса, лежа на животе;
- поднимание корпуса, лежа на спине;
- прыжки через скакалку;

- бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимание ног на гимнастической стенке. Исходное положение – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 сек и более;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с его дальнейшим совершенствованием, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);
- переворот на одну ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);
- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках ;
- стойка на кистях;
- стойка на голове.
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- переворот боком (колесо);
- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);
- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);
- копфшпрунг: несколько (трех-четырёх) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги);
- копфшпрунг- разучивание с помощью ручной лонжи, а также без опоры руками;
- арабское колесо на месте, несколько арабских колес на месте в темпе.

Тема 5. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

**Содержание программы
по предмету «Классический танец»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в 1 и V позициях:

1/ с опусканием пятки на П позиции;

2/ с опусканием пятки на П позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve /.

4. Petit battement sur le cou-de-pied.

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во 2-м полугодии – на ¼ /.

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во 2-м полугодии – можно на каждую четверть /.

/вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /.

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre /.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После – releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors и en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.

13. Grand battement jete pointe.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face и epaulement.

1. Epaulement croisee и effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement», к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croise и efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.
3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.
4. Temps leve par terre .
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croise u efface вперед и назад.
6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.
7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.
8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.
9. Элементарное adagio из пройденных поз.
10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee .
11. Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Pas assemble в сторону.
М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.
2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.
3. Sissonne simple /изучается во 2-м полугодии без assemble/.
4. Pas jete.
5. Pas echarpe на одну ногу.

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны

знать:

- подготовительное движение рук – preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;
- об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

уметь:

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- исполнять прыжки с двух ног на две.

Содержание программы по предмету «Классический танец» 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Battement tendu pour le pied (double tendu) в I и V позициях:
1/ с опусканием пятки на II и IV позиции;

2/ с опусканием пятки на II и IV позиции на demi plie.

М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во втором полугодии – на ½ такта /.

2. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. Battement fondu с plie-releve во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт battement fondu, на второй такт – plie-releve /.

4. Petit battement sur le cou-de-pied .

/исполняется равномерно, а также с акцентом вперед и назад /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта; во втором полугодии – на ¼ /.

5. Battement double frappe в сторону, вперед и назад

/в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем – на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта, во втором полугодии – можно на каждую четверть /.

6. Battement soutenu носком в пол на всей стопе

/ вначале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на ½ такта /.

7. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans.

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу – на ½ такта и каждую ¼ /.

8. Plie releve на 45 градусов.

9. Battement developpe во всех направлениях.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /.

В дальнейшем – на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. Port de bras 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е port de bras исполняется в заключение rond de jambe par terre /.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /.

После – releve на полупальцах.

11. Pas de bourree с переменной ног en dehors u en dedans /вначале изучается лицом к станку, к концу года – на середине зала /.

М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. Plie releve на 45 градусов с demi rond de jambe.

13. Grand battement jete pointe .

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения те же, что у станка en face u epaulement.

1. Epaulement croisee u effacee в V позиции /вначале объясняется понятие «epaulement, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croise и efface с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.

4. Temps leve par terre .

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croise u efface вперед и назад.

6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.

7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.

8. Battement releve lent на 90 градусов во всех направлениях и позах croisee и effacee вперед и назад.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

9. Элементарное adagio из пройденных поз.

10. Grand battement jete во всех направлениях в позах croisee и effacee.

11 Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Pas assemble в сторону.

М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на половину такта и на каждую четверть /.

2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

3. Sissonne simple /изучается во 2-м полугодии без assemble/.

4. Pas jete.

5. Pas echarpe на одну ногу.

6. Pas glissade исполнение в сторону, вперед, назад и в сочетании с pas assemble.

Тема 5. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны

знать:

- подготовительное движение рук – preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- умением распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца;

уметь:

- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение);
- исполнять прыжки с двух ног на две;
- исполнять вращательные движения en dehors и en dedans;
- правильно исполнить упражнения в соответствии с правилами классического танца;
- танцевально исполнить комбинации.

Содержание программы по предмету «Классический танец» 3 год обучения

На пятом году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения, закрепления устойчивости, развитие координации, выразительности поз, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы второго года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах.

М.Р. 4/4 /исполняется на каждый такт /.

2. Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на п/п, к концу года – только на полупальцах /. battement fondu, battement frappe, petit battement /

3. Port de bras c rond de jambe par terre на demi plie.
4. Double battement fondu.
5. Tombee на месте /Vпозиция / и coupe на опорную ногу на целую стопу и на полупальцы /исполняется в заключении battement frappe u petit battement /
6. Battement developpe passe на 90 градусов.
7. Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу.
8. Flic-flas en fase.
9. Battement releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee u effacee.
М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта, ¾ /исполняется на 8 тактов /.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Temps leve с перегибом корпуса.
2. II и IV arabesques носком в пол.
3. 4-е port de bras.
4. Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.
5. Позы croisee вперед и назад на 90 градусов.
6. Элементарное Adagio.
7. Подготовительные упражнения к турам.
8. Тур en dehors и en dedans со II позиции.
9. Temps leve на 90 градусов.
10. Pas de bourree без перемены ног на efface .
11. Позы attitudes croisee и effacee.
12. Большая поза ecartee вперед и назад.

Тема 4. Allegro.

1. *Теория:* правила выполнения упражнений.
2. *Практика:*
Pas assemble. Double assemble.
Grand chanqement de pieds.
Grand echarpe на II позицию.
Pas glissade.
Sissone fermee.
Sissone ouverte.
Pas echarpe во II позицию на croisse и на effacee.
Temps leve.
Pas de chat.

Сценические движения.

1. Preparation.
2. Sissone на 1 arabesques.

Тема 5. Экзерсис на пальцах.

1. *Теория:* правила выполнения упражнений.
2. *Практика:*
Releve на пальцах в I позиции.
Pas echarpe на пальцах.
Pas couru.

Тема 6. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Гимнастика с элементами акробатики» 2 года и 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

Практика – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед – в стороны, происходит удержание ноги 5 секунд и более;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с его дальнейшим совершенствованием, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);
- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;

- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);
- переворот на одну ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);
- переворот на одну ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);
- стойка на трех точках ;
- стойка на кистях;
- стойка на голове.
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- переворот боком (колесо);
- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью и самостоятельно);
- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);
- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);
- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;
- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг);
- копфшпрунг: несколько (трех-четырех) переворотов друг за другом, т. е. в темпе (за исключением последнего переворота, который должен быть выполнен с приходом на прямые ноги, все предыдущие выполняются с приходом на согнутые ноги);
- копфшпрунг- разучивание с помощью ручной лонжи, а также без опоры руками;
- арабское колесо на месте, несколько арабских колес на месте в темпе.
- подъем со спины разгибом (лягскач) с приходом на согнутые в коленях ноги, с приходом на прямые ноги (разучивается с помощью ручной лонжи). Усложненными вариантами упражнения лягскач являются: подъем разгибом со спины с руками на коленях без отрыва рук от колен, подъем разгибом со спины через передний кульбит без отрыва рук от колен, подъем разгибом со спины со скрещенными на груди руками, подъем разгибом со стойки на кистях, сгибая руки, подгибая голову, с опусканием на лопатки.

Тема 5. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Современный танец» 1 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы третьего года обучения.

Тема 2. Contemporary dance

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Contemporary dance technique:

- floorwork;
- flying low;
- partnering;
- упражнения в партере;
- release – техника расслабления;
- стретчинг – растяжка;
- танцевальные комбинации в стиле contemporary – чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъема, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

Позиции ног и положение стоп:

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

Уровни.

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

Базовые элементы современного танца:

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка» ;
- contraction;
- arch;
- brush

Разогрев:

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
- правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
- правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
- понятие полицентрии;
- plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
- plie в исполнении прыжков;
- rond de jambe par terre (tn dehor,en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;
- plie с добавлением roll down, roll up, flat back;
- battement tendu and battement tendu jete с включением flex;
- танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз
- adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и developpe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90 градусов и выше вперёд, в сторону, назад;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, различные виды relax;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- импровизация – использование рисунка в пространстве.
- техника свингов, техники свингов на примерах в вокале, балете, музыке;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, упражнения на различные виды расслабления;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90 0 с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через demi plie по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;

-наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат»;

-упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;

-открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

Экзерсис на полу:

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

Изоляция:

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;

-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;

-грудная клетка: движение из сторон в сторону;

-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;

-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;

- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

Координация трех центров:

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция.

Координация трех центров:

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

-шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В- Б-А-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:

Шаги:

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;

-по выворотным позициям;

-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

-chasse по диагонали;

-полуповороты, повороты;

-kick;

-stepballchange;

-прыжки: с двух ног на две (jump);

-с одной на другую с продвижением (leap);

-с одной ноги на ту же ногу (hop);

-с двух ног на одну;

- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге;

Партерная пластика.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Разогрев:

-скручивания до лопаток,

-скручивания с позициями рук,

-ноги в лягушке;

-упражнения на мышцы живота и спины;

-растяжка мышц ног;

-продольный и поперечный шпагаты с обеих ног;

Упражнения на гибкость:

Мостики:

-на руках;

-на предплечьях;

-с plie;

-с подъемом ног.

Тема 3. Лаборатория

Основы актерского мастерства:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- упражнение «Пластилиновые куклы», (три этапа, жесткость и твердость, сопротивление, мягкость);

-упражнение «потянулись сломались»

- упражнение «растем»;

Синхронность:

- Упражнение « Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

-бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

Комбинация:

-вспоминаем принципы, (задержание или запоздание, увеличение и уменьшение танцевального пространства, ракохотное развитие);

- пытаемся расписать комбинацию на бумаге;

Тема 4. Джаз-модерн:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основные принципы техники джаз-модерн танца:

- использование в танце позы коллапса;

-активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали;

- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- полиритмия танца;
- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце;
- использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- функционализм танца.

базовые движения джаз-модерн танца:

- contraction,
- side contraction,
- release,
- high release,
- body roll;

-базовые положения джаз-модерн танца:

- основные позиции ног в джаз танце.
- jazz hand- основные позиции рук в джаз танце.
- arch,
- low back,
- curve,
- flat back,
- deep body band;

Изучение позиций рук и ног;

Позиции рук:

- нейтральная (подготовительная)-аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты;
- press-position, локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме;
- первая позиция, руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу;
- вторая позиция, позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться;
- третья позиция, руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.
- terk position, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.
- V положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть:
 - а) внизу между подготовительной и второй позициями;
 - б) впереди между первой и второй позициями;
 - в) вверху между второй и третьей позициями. А-Б-В-положения.

Позиции ног:

-первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция -носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

-вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

-третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому танцу : стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

-четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому танцу; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

-пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому танцу ; параллельное положение - стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Упражнения джаз-модерн:

- Warming up – разогрев с использованием базовых движений джаз- модерн танца;

Упражнения на изоляцию:

- изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundagi вперед, назад, из стороны в сторону);
- изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад);
- изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча);
- изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад);
- изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону);
- изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

Levels-уровни.

- основные уровни: стоя, сидя, лёжа;
- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

На четвереньках:

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

Кросс. Перемещения в пространстве:

- мультипликация и джаз – шаги;
- джаз;
- бег и прыжки;
- шаги по квадрату

Простые джаз-вращения:

- подготовка к вращению на середине (на согнутой ноге, на прямой ноге, смена);
- подготовка, вращение с contraction спереди и сзади;
- вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках;
- вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках.

Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер- классов

В течение учебного года с обучающимися посещаются концерты ведущих хореографических коллективов Казани и гастролирующих групп из других регионов России, СНГ и Мира по современной хореографии, посещение мастер классов в рамках международных конкурсов, проходящих в Казани.

Тема 6. Воспитательный модуль (приложение 1).

Тема 7. Итоговые занятия.

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

Содержание программы по предмету «Современный танец» 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы четвертого года обучения.

Тема 2. Contemporary dance

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Contemporary dance technique:

- floorwork;
- flying low;
- partnering;
- упражнения в партере;
- release – техника расслабления;
- стретчинг – растяжка;
- танцевальные комбинации в стиле contemporary – чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

Позиции ног и положение стоп:

- параллельные позиций в ногах;
- первая и вторая не выворотные позиции;
- понятие активные стопы;

Уровни.

Уровни пространства:

- высокий;
- средний;
- низкий;
- дыхание в современном танце;
- понятие центра в современном танце;
- понятие объемного тела- release;

Базовые элементы современного танца:

- roll down;
- roll up;
- flat back;
- swing;
- «Собака мордой вниз»;
- «планка»;
- contraction;
- arch;
- brush

Разогрев

- arch и curve с дыханием, в сочетании с поворотами вокруг себя.
- правила вращения головой, rond головой в левую и правую стороны;
- правила исполнения изоляции головы, грудной клетки, бедер;
- понятие полицентрии;
- plie (demi и grand) в сочетании с высоким уровнем опоры – releve;
- plie в исполнении прыжков;

-rond de jambe par terre (tn dehor, en dedance) – параллельные движения ног, сравнение с исполнением battement tendu;

-plie с добавлением roll down, roll up, flat back;

-battement tendu and battement tendu jete с включением flex;

-танцевальная комбинация с включением contraction, arch, выходом в планку и собаку мордой вниз

-adagio –использование выворотных и параллельных позиций ног и различных позиций рук, в сочетании с releve lend и doveloppe; -grand battement – бросок ноги из позиции на 90 градусов и выше вперед, в сторону, назад;

- техника свингов торса в сочетании с движением рук;

- техника relax, различные виды relax;

- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;

- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;

- импровизация – использование рисунка в пространстве.

- техника свингов, техники свингов на примерах в вокале, балете, музыке;

- техника свингов торса в сочетании с движением рук;

- техника relax, упражнения на различные виды расслабления;

- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;

- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;

- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;

- махи на 90 0 с наклоном по диагонали;

- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;

- повороты в сторону с упражнением для ног;

- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».

- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;

- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное плие с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

Экзерсис на полу:

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

Изоляция:

-голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;

-плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;

-грудная клетка: движение из сторон в сторону;

-пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;

-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;

- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов)

Координация трех центров:

-голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;

-грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону;

-руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;

-приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

-thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:

Шаги:

-шаг в сторону с приставкой;

-шаг с passé;

-джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

-по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;

-по выворотным позициям;

-прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);

-chasse по диагонали;

-полуповороты, повороты;

-kick;

-stepballchange;

-прыжки: с двух ног на две (jump);

-с одной на другую с продвижением (leap);

-с одной ноги на ту же ногу (hop);

-с двух ног на одну;

-вращения: на двух ногах; на одной ноге;

- прыжки по диагонали: attitud devant, attitud в направлении вперед, в сторону, назад.

Партнерная пластика.

Упражнения на осознание своего тела:

1.Ноги под углом 90 градусов, в таком положение мы на выдох прижимаем позвоночник к полу, на вдох перекачиваем таз вперед, проделываем упражнение 5 раз, после выполняем фантомное упражнение, расслабляемся, отслеживаем изменения в теле.

2.Лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, приподнимаем голову, одновременно выдыхая и прижимая поясницу к полу. Опускаем голову, вдыхая и при этом прогибаясь в пояснице.

3.Лежа на животе, в положении, когда левая щека лежит на тыльной стороне правой кисти, поднимаем голову, правую кисть и правый локоть.

4.Лежа на правом боку, левая нога лежит под углом 90 градусов, левая рука держит голову за правую щеку, поднимаем голову на вдох, на выдох опускаем, после выполнения 6 раз, подключается левая нога, поднимается одновременно с головой. После упражнение проделывается на другом боку.

5.Лежа на спине и поддерживаем левое колено кистью левой руки, приподнимаем голову и направляем правый локоть и левое колено навстречу друг другу, одновременно выдыхая и прижимая спину к полу. Когда голова снова опустится, вдыхая, прогибаемся в спине.

6.Лежа на спине ноги под углом 90 градусов, как в упражнение 2 поднимаем голову и подключаем к ним ноги.

7.Лежа на спине, руки подняты горизонтально вверх, отклоняем руки в стороны, позволяя позвоночнику следовать за ними. После подключаем ноги, одна нога, лежит на другой, и отклоняются ноги в противоположную рукам сторону.

Партнеринг:

Практика:

- нижний и верхний столик;

-накаты;

- переносы;

- противовес.

-перекат «банан»

-игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера.

Тема 4. Лаборатория

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основы актерского мастерства:

- Игра «Театр кукол на столе» (знакомство с приемами кукловождения);

-упражнение «Старый монолог на новый лад», (оригинальность, импровизация);

- игра «Телефонный разговор», (Реалистичность, четкость);

Синхронность:

- Упражнение «Смена Лидера», (лидерство постоянно переходит);

- Упражнение «Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

-бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

Комбинация:

- работа в паре над комбинацией, (новые пути создания, трюковые поддержки);

-работа в группе, (изменение пространства, темпа);

- комбинации под тишину (свой темп, нет ограничений).

Тема 5. Джаз-модерн:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения джаз-модерн:

Warming up – разогрев с использованием базовых движений джаз- модерн танца;

Упражнения на изоляцию:

-понятие – крест.

-понятие – квадрат.

-понятие – круг.

-понятие – полукруг.

-понятие – восьмерка.

-использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

Demi и grand-plie: 1. По параллельным и выворотным позициям.

-перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-plie.

-изменение динамики исполнения: быстро, медленно.

-соединение с releve.

-перевод из параллельного в выворотное и наоборот.

Упражнения для всего тела на середине зала:

- deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении;

- положение contraction и release;

- глубокие наклоны в положении hinge (хинч);

- body roll на середине вперед и в сторону;

- положение said stretch;

- flat back.

Пелвис (тазобедренная часть)

-движение вперед-назад;

-движение из стороны в сторону;

-hip lift - подъем бедра вверх;

-shimmi;

-jelly roll.

Levels. Levels change .

- элементарные движения, смена уровня с 1 на 2 уровень (скручивания, опускания, падения);

- элементарные переходы с одного уровня на другой в хаотичном движении;

- элементарные прыжки; их особенностями и требуемым выполнением.

Кросс. Перемещения в пространстве.

- шаги: tap step;
- camel walk;
- sugar leg.
- grand battement на полупальцах.
- прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- flatstep

Джаз- модерн шаги и вращения:

- пируэты на 360 градусов со 2 позиции;
- пируэты на 360 градусов с 4 позиции.
- штопорные вращения;
- пируэт в позах (efacсе, croisee);
- повороты на различных уровнях.
- шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед – назад. Шаг приставление ноги.
- основные шаги с мультипликацией.
- flat step (флэт степ) – шаг с плоской стой на plie
- camel jazz walk – шаги с подъемом колена
- catch step (кэтч степ) – переход с ноги на ногу через сгибание коленей.
- простой трехшаговый поворот.

Тема 5. Воспитательный компонент. Посещение театров, концертных представлений, мастер-классов.

В течение учебного года с обучающимися посещаются концерты ведущих хореографических коллективов Казани и гастролирующих групп из других регионов России, СНГ и Мира по современной хореографии, посещение мастер классов в рамках международных конкурсов, проходящих в Казани.

Тема 6. Воспитательный модуль (приложение 1).

Тема 7. Итоговые занятия.

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

**Содержание программы по предмету
«Современный танец»
3 год обучения.**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы пятого года обучения.

Тема 2. Contemporary dance

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Импульс и управление. В современном танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им. Но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определённый промежуток времени – другой, третий и т. д. При активизации центра затрачивается определённое мышечное усилие, которое называется импульсом. Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком. Импульс всегда исходит, из так называемого, «центра тела», важной анатомической точки, которая расположена в центре тела. Импульсная техника тесно связана с такими понятиями, как контракция и релакция, которые являются основными законами танца модерн. Контракция – это сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма

тела или его части, относительно нормального состояния. Наиболее распространена контракция в центре тела (солнечное сплетение), однако она может быть и боковой, а также контракция отдельных частей. Например: контракция руки или ноги. Релакция. Понятие противоположное контракции. Оно означает расширение, растягивание тела, его визуальное увеличение. Контракция и релакция тесно связаны с дыханием. Контракция выполняется на выдохе, релакция – на вдохе.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой);
- «восьмерки» руками;
- V положения рук.

Позиции ног:

- изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой;
- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад;
- круги голенистой в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто;
- основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции;
- перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию;
- brush – носком в пол на 45, на 90;
- flex колена и стопы (на 45, 90);
- кик вперед, в сторону и назад;
- battement tendu по параллельным и выворотным позициям.

Техники исполнения contemporary dance:

- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, различные виды relax;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- импровизация – использование рисунка в пространстве.
- техника свингов, техники свингов на примерах в вокале, балете, музыке;
- техника свингов торса в сочетании с движением рук;
- техника relax, упражнения на различные виды расслабления;
- техника прыжков в сочетании с танцевальными движениями;
- техника падений, виды падений, переворотов и подъёмов на ноги;
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на 90° с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушагат»;
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону;
- открытые потягивания с глубоким дыханием, руки в V-позиции, потягивания в диагональ назад, ноги в 4-й позиции, руки в L-позиции, потягивания в стороны и вперед с прямой спиной – flat-позиция – повторение положений arch и kurve по выворотным и

параллельным позициям, добавление положений рук на 2 позиции ладонями вверх и вниз, проследить за правильным дыханием. Включить эти положения в небольшую комбинацию; – plie – вариации: plie и releve по 4-й и 2-й позициям, медленное plie с разворотом бедер внутрь и наружу, с движением рук в 3 позицию через стороны; – батман тандю, купе и пассе в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

Экзерсис на полу:

разнообразные комбинации сидя, лежа на полу, с сокращенными и вытянутыми подъемами, с изогнутой вперед или назад (arch), скрученной (twist) спиной, джазовыми port de bra, ноги в 1-й и 2-й широкой позициях, разворотами в стороны, в профиль и т.д.

Изоляция:

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево;
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч;
- грудная клетка: движение из сторон в сторону;
- пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;
- ноги: движения стопы (releve); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

Координация трех центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо- влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо- влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция.

Кросс. Передвижение в пространстве и на месте:

Шаги:

- шаг в сторону с приставкой;
- шаг с passé;
- джазовые шаги (ball change, cross, jazz walk);

Прыжки:

- по I параллельной; из I-ой во II параллельную, по VI поз;
- по выворотным позициям;
- прыжки по диагонали (галоп с приставкой; на passé; шагом);
- chasse по диагонали;
- полуповороты, повороты;
- kick;
- stepballchange;
- прыжки: с двух ног на две (jump);
- с одной на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну;
- вращения: на двух ногах; на одной ноге;
- прыжки по диагонали: attitude devant, attitude в направлении вперед, в сторону, назад.

Партнерная пластика:

Упражнения на осознание своего тела.

1. Ноги под углом 90 градусов, в таком положении мы на выдох прижимаем позвоночник к полу, на вдох перекачиваем таз вперед, проделываем упражнение 5 раз, после выполняем фантомное упражнение, расслабляемся, отслеживаем изменения в теле.

2. Лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, приподнимаем голову, одновременно выдыхая и прижимая поясницу к полу. Опускаем голову, вдыхая и при этом прогибаясь в пояснице.

3. Лежа на животе, в положении, когда левая щека лежит на тыльной стороне правой кисти, поднимаем голову, правую кисть и правый локоть.

4. Лежа на правом боку, левая нога лежит под углом 90 градусов, левая рука держит голову за правую щеку, поднимаем голову на вдох, на выдох опускаем, после выполнения 6 раз, подключается левая нога, поднимается одновременно с головой. После упражнения проделывается на другом боку.

5. Лежа на спине и поддерживаем левое колено кистью левой руки, приподнимаем голову и направляем правый локоть и левое колено навстречу друг другу, одновременно выдыхая и прижимая спину к полу. Когда голова снова опустится, вдыхая, прогибаемся в спине.

6. Лежа на спине ноги под углом 90 градусов, как в упражнении 2 поднимаем голову и подключаем к ним ноги.

7. Лежа на спине, руки подняты горизонтально вверх, отклоняем руки в стороны, позволяя позвоночнику следовать за ними. После подключаем ноги, одна нога, лежит на другой, и отклоняются ноги в противоположную рукам сторону.

Партнеринг:

Практика:

- нижний и верхний столик;
- накаты;
- переносы;
- противовес;
- пережат «банан»;
- игра на притяжение и отталкивание «Магнит», следование за центром партнера;
- циркуль (выход на плечо) полукруг, круг;
- Упражнение «журавль»;
- Упражнение «веер», «Рюкзак»;
- упражнение на движение от центров «Меняй»;
- упражнение «Зеркало», «Ручеек»;

Тема 3. Лаборатория.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основы актерского мастерства

- упражнение «спагетти», (расслабленность, контроль);
- упражнение «расслабление по счету»
- игра «Тень», (синхронность, точность повторений, нет ограничений по пространству);
- игра «зеркало», (есть ведущий и ведомый, ограничение по пространству)

Синхронность

- фонограмма и темп, (дети сами считают под музыку, три фонограммы медленная, средняя и концертная);

- Упражнение «Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

- бабушкино средство, (четкий темп, ускоренный темп);

Комбинация:

- работа с музыкой;
- конкурс на лучшую комбинацию;

Тема 4. Джаз-модерн:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения джаз-модерн:

Warming up – разогрев с использованием базовых движений джаз-модерн танца;

Экзерсис у станка или на середине зала с добавлением базовых движений джаз-модерн танца:

- координация рук в изучении положения flat back.;
- deep body bend;
- twist торса;
- body roll;
- demi plie по второй, четвертой, шестой позициям;
- grand plie по второй, четвертой, шестой позициям;
- battement tendus вперед, в сторону, назад с использованием brash;
- battement tendu jete по всем направлениям с использованием brash;
- rond de jambe par terre en dehor u en dedane;
- battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям;
- battement developpe, battement releve lent;
- grand battement jete.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- flat back в сторону;
- flat back вперед в сочетании с работой рук;
- изучение deep body bend;
- изучение hinge-позиции, изучение twist торса, body roll (волны), tilt.

Levels.

- подготовка к падениям, у стены, на середине в паре, перекаты;
- элементарные падения на середине в паре с приземлением на колено через подъем в перекат;
- подъем через 1 ногу в паре после падения, их особенностям и требуемому выполнению.

Джаз-модерн вращения:

- лабильные вращения;
- вращения в позах;
- комбинации с использованием tour lent и других видов партерных тугов, fouette en tournante u pirouettes;
- со сменой Levels;
- со сменой плоскости;
- с использованием полицентрии, их особенностями и требуемым выполнением.

Кросс. Перемещения в пространстве.

- проучивание шага flat step в чистом виде.
- flat step в plie;
- pas chasse;
- pas de bourree;
- step ball change;
- kick.

Тема 5. Воспитательный модуль (приложение 1).

ПЯТЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Пятый модуль программы «Студии танца «Артвэй» модуль «Продвинутый» – это творческий этап обучения, продолжение программы второго модуля программы «Гамма», по уровню усвоения – **профессионально-ориентированная** – уровень, предусматривающий достижение высоких показателей образованности в хореографии, ориентированность на образовательные программы хореографических училищ.

Цель модуля программы «Продвинутый» – формирование общекультурной компетенции учащихся как совокупности знаний, умений и опыта в области хореографии, обеспечивающей их вхождение в мировое пространство культуры и самоопределение в нем, формирование у учащихся устойчивой мотивации к самоактуализации в танцевальном искусстве.

Задачи программы

- *Обучающие:*
- Формирование у учащихся устойчивых знаний стилистики и манеры различных направлений хореографического искусства, умения и способности продемонстрировать хореографический текст и манеру исполнения, владение основами репетиционной работы с хореографическим коллективом.
- Обучение учащихся продвинутого уровня методам хореографической педагогики, постановочной и репетиторской работы, в том числе
- формирование способности сочинять хореографический текст, выстраивать хореографическую композицию;
- формирование способности работать с младшими членами хореографического коллектива, корректировать технические, стилевые ошибки исполнителей.
- *Развивающие:*
- Развитие способностей к самостоятельному проведению занятий в младших группах коллектива
- Дальнейшее развитие творческих и специальных способностей учащихся в концертной деятельности и на фестивалях-конкурсах различных уровней.
- *Воспитательные:*
- формирование интереса к профессии хореографа, хореографа-постановщика;
- формирование сценической культуры учащихся

Учебный план

№ п/п	Предмет	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1	Классический танец	108	9	99
2	Современный танец	180	16	164
	Итого часов:	288	25	263

Учебный (тематический) план Предмет «Классический танец» 1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	

Тема 2. . Экзерсис у станка.	28	2	24	
Тема 3. Экзерсис на середине зала.	28	2	24	
Тема 4. Allegro.	28	2	24	
Тема 5. Экзерсис на пальцах	28	2	24	
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	
Итого часов:	108	9	99	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Современная хореография»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	
Тема 2. . Джаз танец	79	8	71	
Тема 3. Лаборатория	89	7	82	
Тема 4. Воспитательный модуль	10	2	8	
Тема 5. Итоговые занятия	2	0	2	
Итого часов:	180	16	164	

**Содержание программы по предмету
«Классический танец»
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

На первом году обучения усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине.

Основная задача экзерсиса у станка на первом году обучения – развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

В целом экзерсис у станка на первом году обучения повторяет и развивает движения пятого года обучения второго модуля программы «Артвэй».

1. Полуповорот *en dehors* и *en dedans* с вытянутой ногой вперед, назад и на 45 градусов.

2. *Battement fondu* на 90 градусов.

3. Поворот на 360 градусов.

4. Изучение пируэтов у станка.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. 5-е *port de bras*.

2. Подготовительные упражнения к турам с IV позиции и с V позиции /к концу года можно попробовать исполнять туры /.

3. Пируэты с V и IV позиций.

4. *Pas de bourree en tournant* с переменной ног.

Тема 4. Allegro.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Grand echange на II позицию, на IV позицию.
 2. Pas assemble с продвижением и в позах.
 3. Temps saute в V позиции с продвижением вперед и назад.
- Сценические движения.

1. Preparation.
2. Sissonne на 1-й arabesques.

Тема 5. Экзерсис на пальцах.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

1. Releve на пальцы в I позиции.
2. Pas echange на пальцах во II позицию.
3. Pas de bourree на пальцах с переменной ног en dehors u en dedans.
4. Pas suivi.
5. Pas couru.

Тема 6. Итоговые занятия.

В качестве итоговых занятий выступают открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

Содержание предмета «Современная хореография» 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Тема 2. Джаз танец

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Углублённое изучение различных техник:

Повторение ранее изученного материала, развитие техники, танцевальности, музыкальности через комбинирование разных техник и исполнения более сложных комбинаций.

Техника Хортон (Lester Horton Technique) Лэстер Хортон (1906-1953 гг.), автор одноименной техники модерна, основал первый театр модерна в Америке, а также одну из первых трупп современного танца. На протяжении своей карьеры, Хортон создал новую театральную школу, в которой преподавались танец и актерское мастерство. Его пристрастие к этническому танцу, человеческой чувственности и истории культуры нашло воплощение в его постановках. Хортон развил свой собственный подход, чтобы танцевать, который включил разнообразные элементы включая индейский народный танец, японские жесты руки, яванскую и балийскую изоляцию для верхней части тела, особенно глаз, головы и рук. Хортон также включал афрокарибские элементы.

У метода танца Хортон, который теперь обычно известен как Метод Хортон, нет стиля по сути. Техника подчеркивает целое тело, анатомический подход, чтобы танцевать, который включает гибкость, силу, координацию и тело и пространственную осведомленность, чтобы позволить неограниченную, драматическую свободу самовыражения.

Техника Грэм (Graham Technique) Марта Грэм — американская танцовщица, считается одной из основоположниц техники танца модерн. В годы, когда проходило ученичество Грэм,

на танец смотрели главным образом как на развлечение — он был составной частью водевилей, костюмированных представлений, светских балов. Статус искусства имел только один вид танца — балет, который в Америке считался европейской штучкой. Грэм заявила, что она «не хочет быть ни деревом, ни цветком, ни волной». В своих танцах она отказалась от стандартного взгляда на женственность и стремилась к тому, чтобы сделать свои персонажи безличными, условно-формальными, сильными и даже маскулинными. Это был совершенно новый подход к физике движения, подчиненного дыханию и анатомическим изменениям при дыхательном процессе. Грэм обнажила механизм движения — усилие и расслабление, тщательно скрываемые в классическом танце. Это стало важнейшими элементами ее техники, ее концепцией движения, базирующегося на «сжатии — высвобождении». Несмотря на то, что многие ранние критики описали ее танцы, как «уродливые», гений Грэм был признан и ее достижения в танцах, по мнению многих, являются одними из наиболее важных достижений в культурной истории Америки.

Техника Каннингема (Cunningham Technique) Мерс Каннингем — американский хореограф и танцовщик. В 1939 году легендарная танцовщица Марта Грэм пригласила его в свою труппу. В 1952 Мерс Каннингем организовал собственную танцевальную труппу, для которой создал более 100 постановок. Каннингем стал использовать в хореографии так называемый «случайный метод», принципы алеаторики (решая, какую структуры танца выбрать, с помощью жребия — например, игральных костей). С самого начала, с 1940-х гг., фрагментарность была ключевой характеристикой работ Каннингема. В его танце разные части тела двигались как бы независимо друг от друга, что создавало трудности для исполнителей. Переход между отдельными движениями был резким, разрывным, нарушавшим текучесть и ритм, вызывал изумление. Зрителей поражало также, как непривычно Каннингем использовал пространство сцены и то, что в его танце движения не были связаны с музыкой. От танцоров это требует значительных усилий, изменения их «естественных» способов двигаться. Танцоры труппы Каннингема как бы «переписывают» законы человеческой координации. По завещанию Мерса Каннингема, ушедшего из жизни в 2009 году, его труппа прекратила свое существование в 2011 году, после двухгодичного мирового прощального турне. Фонд Каннингема разработал проект сохранения его творческого наследия — это создание цифровых «танцевальных капсул», в которых собрана вся информация об уникальных спектаклях Каннингема для возможности их восстановления другими труппами.

Техника релиз (Releasing technique) Джоан Скиннер, профессор Университета штата Вашингтон в Сиэтле, танцевала с раннего детства. После окончания колледжа она была принята в танцевальную труппу Марты Грэм и Мерса Каннинггема. Во время одного трудного четырехмесячного турне Скиннер прямо во время спектакля повредила межпозвоночный диск. Прекратив выступления, она почувствовала себя лучше, но, когда она снова пришла в класс, травма опять дала о себе знать. Чтобы вернуться в танец, Скиннер разработала собственную технику Releasing, которая предлагает нам практику «освобождения»: от стресса, от ненужных стереотипов в нашем теле, от страха неуклюжести, неповоротливости. Техника Релиз помогает освободиться от стереотипных паттернов и привычных способов мышления (таких, к которым нас приучили с детства, но, увы, не всегда полезных и эффективных). Хотя метод Джоан Скиннер — это техника танца, направленная на развитие оптимального баланса, силы и пластичности, его создательница считает, что его можно применять и в лечебных целях, в спорте, психотерапии и при обучении вокалу. Это процесс открытия.

Техника Хамфри-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique) Техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и танцовщиком Чарлзом Вейдманом в 1920-1930-е гг.; Дорис Хамфри работала в труппе «Денишоун» хореографа Сен-Денис во второй половине 20-х годов. Но вскоре Хамфри надоело изображать японские божества, китайянок, жителей Тайланда, жриц или морских дев. Она хотела танцевать себя, женщину современной Америки, показать, какая она есть сейчас и

что сделало ее такой, какая она есть. Хотела создать танец, выросший на американской почве, в той среде, которая была ее средой и отражала ее собственный жизненный опыт. Хамфри ушла из «Денишоун» вместе с Чарлзом Вайдманом и в дальнейшем многие спектакли они осуществляли вместе, совместно возглавляли школу (до 1945 года), работали и над теорией танца. Однако стиль собственных постановок Вайдмана был иным. В них преобладала пантомима, которая часто носила комедийный характер. Хамфри изучала свое движущееся тело перед зеркалом и разработала теорию, согласно которой все телодвижения представляют собой различные фазы и вариации двух основных моментов-падения и подъема (fall and recovery). Они колеблются между состоянием равновесия (при вертикальном положении и его полным нарушением, когда тело целиком подчинено земному притяжению (при горизонтальном положении)). На этой основе она и создала собственную систему, применимую как для анализа танца- его композиции, ритма, пластико-динамической структуры, так и для обучения. Танцевальный стиль Хамфри отличался от стиля Грэм как большей плавностью, так и преобладанием широких движений опускающегося на пол и поднимающегося тела и легких переступаний ног.

Техника *Flying low*. Основателем этой техники является Дэвид Замбрано (David Zambrano) – американский танцор венесуэльского происхождения. Родился в Венесуэле, провел 15 лет в Нью-Йорке, и в настоящее время живет между двух городов Амстердам и Брюссель. Как появилось? Дэвид Замбрано начал танцевать профессионально в возрасте 21 года. Травма стопы, полученная в результате огромной нагрузки, не позволяла встать в течение шести месяцев. Вместо того чтобы закончить свою танцевальную карьеру, он использовал полученный опыт для развития собственной танцевальной техники. Ковыляя вокруг университета на костылях, Замбрано никогда не переставал двигаться. Он часто посещал тренажерный зал и лежал на полу, задумывался об отношении тела к земле, на земле. Рядом с ним в зале занимался бразильский спортсмен и мастер кун-фу. Наблюдая этот разительный контраст скорости и замедления, Замбрано включал это в свои упражнения, которые в конечном итоге, помогли ему встать на ноги. Когда Замбрано путешествовал по Америке, на своих классах он включал недавно разработанный тренаж в рутину разминки, ученики заметили его нетрадиционный стиль и заинтересовались этим. Таким образом, была основана техника «flying low». Что это? Упражнения на полу, с помощью которых изучаются и отрабатываются основные принципы contemporary (сжатие и расслабление, изоляция, спиральность, перетекание, инерционность, падение). Занятия построены на освобождении зажимов тела, которое, урок за уроком, теряет свою заостренность и приобретает эластичность, а также способствуют улучшению пространственного восприятия танцора.

Тема 3. Лаборатория

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Основы актерского мастерства.

-письменное упражнение, (на воображение);

-инсценировка пословиц;

-упражнение «несуществующее животное»;

Комбинация (композиция):

- Создание хореографического образа, (синтез многочисленных внешних и душевных внутренних движений и их психологических нюансов, тембровых окрасок);

-Пантомима и жест в хореографической комбинации;

-вспоминаем принципы, (задержание или запоздание, увеличение и уменьшение танцевального пространства, ракохотное развитие);

- пытаемся расписать комбинацию на бумаге;

Синхронность:

-Работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам);

- Упражнение « Дыхание», (добавления синхронного дыхания к движению);

Импровизация:

- упражнение «броуновское движение», (правильное восприятие пространства, развитие: умение расположения по сцене);

-упражнение «От звука к движению» (использование взаимосвязи дыхания и движения, звучания и движения).

Контактная импровизация:

-упражнение «Движение с закрытыми глазами»;

-упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами»;

-упражнение «Работа с весом в группе».

Тема 4. Воспитательный модуль (приложение 1).

Тема 5. Итоговые занятия

В качестве итоговых занятий выступают, открытые занятия, отчетный концерт.

Открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии.

ШЕСТОЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СТУДИИ ТАНЦА «Артвэй»
Модуль - программа «Уличные танцы»
Срок реализации: 3 года

Шестой модуль «Уличные танцы» - это отдельный модуль, направленный на изучение уличного направления хореографии. Хип-хоп – одно из ведущих направлений современной хореографии, порожденное культурой большого города. Основными элементами техники этого стиля являются «кач» тела, прыжки, падения, вращения и легкие акробатические движения. Весьма динамичный танцевальный стиль, сочетающий в себе акцентирование отдельных частей тела

(головы, рук и ног) и элементы движений из повседневной жизни. А еще - мягкость, показная расслабленность, а иногда развязность. Он включает в себя все современные и супермодные в молодежной среде танцевальные направления такие как: «хаус», «локинг», «поппинг», «джаз-фанк». Хип-хоп является позитивной и очень динамичной техникой танца, также неотъемлемой частью является настроение с которым исполняются танцевальные движения. Всё это делает танец более выразительным и более привлекательным для подростков, это имеет огромное значение для эмоционального развития и формирования уверенной в себе и всесторонне развитой личности подростка.

Неотъемлемой частью техники хип-хоп является энергичная подача, позитивное настроение и точность исполнения, что делает танец более выразительным, эффектным и красивым. Он становится более привлекательным для подростков.

Цель модуля: Научить основам школы хип-хопа, а также умению импровизировать.

Задачи:

Образовательные:

- обучение технически грамотному исполнению движений;
- формирование системы теоретических и практических знаний;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

- развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
- физическое развитие подростков посредством танца;
- развитие сценической техники и актерского мастерства;
- развитие творческих способностей

Воспитательные:

- активизация интереса воспитанников к «хип-хоп» - искусству;
- воспитание художественного вкуса;
- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;
- воспитание нравственных и волевых качеств

Учебный план

№ п/ п	Предмет	Количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Всего	Теори	Практи	Всего	Теори	Практи	Всего	Теори	Практи
	о	я	ка	о	я	ка	о	я	ка	
1	Гимнастика с элементами акробатики	36	8	28	36	6	30	72	10	62
2	Партерная гимнастика	36	8	28						
3	Уличный танец	72	10	62	108	12	96	144	14	134
	Итого часов:	144	26	118	144	18	126	216	24	192

Учебный (тематический) план Предмет «Партерная пластика» 1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. <u>Вводное занятие</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. <u>Партерный экзерсис</u>	32	3	29	Беседа, наблюдение, опрос, анализ
Тема 3. <u>Итоговые занятия</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

Учебный (тематический) план Предмет «Гимнастика с элементами акробатики» 1 год обучения

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
<u>Тема 1. Вводное занятие.</u>	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
<u>Тема 2. Упражнения общего характера</u>	8	2	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ
<u>Тема 3. Специальная физическая подготовка.</u>	8	2	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ
<u>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики.</u>	9	2	7	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ
<u>Тема 5. Партерная гимнастика. Растяжка.</u>	7	1	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ
<u>Тема 6. Итоговые занятия</u>	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	8	28	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Упражнения общего характера	8	2	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	11	1	10	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)	6	1	5	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	36	6	30	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Гимнастика с элементами акробатики»
3 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Упражнения общего характера	8	2	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Специальная физическая подготовка	7	1	6	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	11	1	10	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. Итоговые занятия	6	1	5	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Итого часов:	2	0	2	Открытый урок, мониторинг

**Учебный (тематический) план
Предмет «Уличные танцы»
1 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Хип-хоп	26	2	24	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 3. Базовые танцевальные элементы	15	3	12	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Изоляция и стретчинг	22	2	20	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. <u>Воспитательный модуль</u>	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	72	10	62	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Уличные танцы»
2 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Хип-хоп	40	4	36	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 3. Изучение Middle school	39	4	35	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 4. Общая физическая подготовка	26	4	22	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 5. <u>Воспитательный модуль</u>	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	108	12	96	

**Учебный (тематический) план
Предмет «Уличные танцы»
3 год обучения**

Тема	Количество часов			Формы контроля
	Всего	теория	практика	
Тема 1. Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, опрос
Тема 2. Хип-хоп	49	3	46	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа

Тема 3. New school	59	4	55	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 4. Специальная физическая подготовка	34	4	30	Беседа,наблюдение,опрос, анализ, показ,творческая работа
Тема 5. <u>Воспитательный модуль</u>	4	2	2	Беседа, наблюдение, опрос, анализ, показ, творческая работа
Тема 6. Итоговые занятия	2	0	2	Открытый урок, мониторинг
Итого часов:	144	14	134	

**Содержание программы по предмету
«Партерная пластика»
Ступень 1 «Ознакомительная»**

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Тема 2. Партерный экзерсис

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения для правильной постановки ног:

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции – вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника:

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по I позиции (мизинцы лежат на полу)
- в положении «сидя»; – наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» – выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» – из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога);
- лежа на спине, ноги в I позиции (мизинцы лежат на полу) руки III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево;
- лежа на спине, ноги вытянуты, руки в III позиции, выполняется отклонение корпуса вправо и влево.

Упражнение на выворотность ног

Все упражнения выполняются лежа на животе или спине, исходная позиция ноги вместе, вытянуты, мизинцы стопы лежат на полу, руки в III позиции:

-приведение ноги в положение *rasse*, с последующим выведением ноги вперед, затем, прямая нога отводится в сторону и кладется на пол и возвращается в исходную позицию. Затем упражнение выполняется в обратной последовательности.

-лежа на спине, ноги раскрыты в положение «бабочка», поочередно ноги поднимаются вверх, до вытянутого положения, в развернутом виде и возвращается в исходную позицию.

-лежа на животе, нога приводится в положение *rasse*, открывается в сторону, затем снова принимает положение *rasse* и возвращается в исходную позицию.

Упражнения на развитие мышц живота:

- подъем вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

- подъем корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «горка» – одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Упражнения на развитие мышц спины:

- «лодочка» – одновременный подъем корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4 раза);

- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

- «корзиночка» – одновременный подъем рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук:

– «замочек» – одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводиться за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение.

Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

- «мотылёк» – поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.

Теория. Правила исполнения движений:

- «Алёнушка» – опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперед»;

- «кузнечик» – сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед».

Маховые упражнения:

-бросок вытянутой ноги вперед из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

-бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе », и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

Упражнения для развития выворотности и танцевального шага:

- поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза);

- «лягушка» – колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

-шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;

- наклоны в сторону, вперед сидя на поперечном шпагате.

Тема 3. Итоговые занятия

Итоговый концерт, выступления перед родителями.

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
Ступень 1 «Ознакомительная»**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий обучения. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся.

Практика – выполнение разминки, выполнение беговых упражнений. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Упражнения общего характера:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- бег – ножницы вперед, руки в стороны,
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны, ««козлик»» прямыми ногами, руки в стороны;
- статическое равновесие «цапля»
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине, удержание лодочки;
- из исходного положения на животе и на спине, поднимания корпуса лежа на животе
- поднимания корпуса лежа на спине;
- приседания;
- планка.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Гимнастика:

- поднимания ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики:

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: - «ласточка»;

- складка ноги вместе;
- наклон вперед из положения стоя;
- складка ноги в сторону;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием;
- полушпагат.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов. Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии).

**Содержание программы по предмету
«Гимнастика с элементами акробатики»
Ступень 2 «Стартовая»**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

Практика – выполнение разминки, беговых упражнений и лёгких прыжков. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

упражнения общего характера:

- бег;
- ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимания ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов (выполнения «тачки»);
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- упор присев прыжок вверх;
- складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- исходное положение – лежа на спине, поднимания корпуса и ног от пола на 40 см.»;
- «пистолетик»;
- отведение ног назад на гимнастической стенке;
- исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой,

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- «ласточка»;
- боковой кувырок вправо или влево;
- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием: с вставанием упор присев, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку

на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо, кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);
- колесо прямое (вправо, влево);
- колесо прямое через одну руку;
- стойка кувырок вперед;
- стойка опускание силой в мост (переворот на две ноги)⁴
- стойка на трех точках;
- стойка на кистях с толчка одной ногой;
- стойка на кистях с толчка двумя ногами;
- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);
- перекат вперед из исходного положения стоя на коленях;

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка)

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения для развития выворотности стопы и подвижности тазобедренного суставов.

Упражнения для максимального развития шага.

Упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости (приложение).

Тема 6. Итоговые занятия

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету «Гимнастика с элементами акробатики» Ступень 3 «Базовая»

Тема 1. Вводное занятие.

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Напоминание о целях и задачах занятий обучении первого года. Рассказ о том, что предстоит узнать и чему научиться в новом учебном году. Беседа о внешнем виде, приобретение удобной обуви и форме. Анализ физической формы учащегося после летних каникул.

Практика – небольшая разминка, выполнение беговых упражнений. Небольшой урок и лёгкие прыжки. Партерная работа.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения общего характера:

- бег;
- Ножницы вперед, руки в стороны;
- «козлик» согнутыми ногами, руки в стороны;
- «козлик» прямыми ногами, руки в стороны;
- шаг польки;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге, прыжки спиной вперед;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- поднимания ног из исходного положения – лежа спине;
- удержание лодочки из исходного положения – на животе и на спине;
- поднимания корпуса лежа на животе;
- поднимания корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения – вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;

- ходьба в упоре лежа Исходное положение – упор лежа, партнер берет на колени и выполняют ходьбу на руках;

- подтягивание из положения вис на перекладине;

- «берпи»;

Исходное положение – основная стойка, упор присев, упор лежа, упор присев прыжок вверх, складка ноги вместе, складка ноги врозь.

Исходное положение – лежа на спине, поднимание корпуса и ног от пола на 40 см.;

- «пистолетик»;

- отведение ног назад на гимнастической стенке:

Исходное положение – стойка правая нога вперед, приседания на левой ноге, тоже на правой, выполняется в паре.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика:

-«ласточка» – исходное положение – стойка на одной ноге, руки вперед -в стороны, происходит удержание ноги 5 сек и более;

- боковой кувырок вправо или влево;

- боковой кувырок в поперечный шпагат (вправо, влево);

-стойка на лопатках;

- кувырок вперед с дальнейшим его совершенствованием: производится с группировкой и последующим вставанием у упор присев, кувырок вперед ноги врозь, кувырок назад, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в стойку на руках (с помощью и самостоятельно), кувырок назад через плечо кувырок назад через плечо на одну ногу, (свободная нога отводится в шпагат);

- колесо боковое (вправо, влево);

- колесо прямое (вправо, влево);

- колесо прямое через одну руку;

- стойка кувырок вперед;

- стойка опускание силой в мост (переворот на обе ноги);

- переворот на 1 ногу вперед (выполнять с помощью, самостоятельно);

- переворот на 1 ногу назад (выполнять с помощью и самостоятельно);

- стойка на трех точках;

- стойка на кистях;

- стойка на кистях с толчка одной ногой;

- стойка на кистях с толчка двумя ногами;

- стойка на голове;

- переворот боком (колесо);

- рондат (колесо на 2 ноги с толчком руками) (выполнять с помощью, самостоятельно);

- фляк назад (толчок двумя ногами, прыжок на руки, с рук на ноги) (выполнять с помощью);

- маховое боком (колесо без рук) (выполнять с помощью);

- «бочка» из положения сед прыжок на руки и перекат в упор присев;

- переворот вперед с опорой на руки и на голову (копфшпрунг): с приходом на согнутые ноги, с приходом на прямые ноги.

Тема 5. Итоговые занятия.

Открытые занятия (открытые занятия проводятся для педагогов и родителей 2 раза в год, в первом и во втором полугодии), отчетный концерт.

Содержание программы по предмету

«Уличные танцы»

Ступень 1 «Ознакомительная»

Тема 1. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в учреждении, на занятиях, на массовых мероприятиях. Что такое хореография. Значение занятий хореографией для здоровья. Форма одежды. Сведения о режиме дня, личной гигиене. Знакомство с целями и задачами программы первого года обучения.

Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках танца и выступлениях, о форме одежды для занятий. Инструктаж по технике безопасности.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – лосины, футболка, носки, кроссовки, волосы прибраны;

б) для мальчиков – футболка, штаны, носки, кроссовки.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Тема 2. Хип-Хоп

Основные принципы «groovin»:

- кач вперед;

- кач назад;

- боковой кач.

Четыре режима корпуса:

- side-to-side, ленивый кач на ровный темп;

- forth and back, классический кач корпусом на "раз и";

- double time, двойные повторения движения на "раз и";

- bounce, одинарные разнообразные мувы корпусом в быстром темпе "раз и, два и";

Три режима ног:

- Tempo Bounce, усиленный кач вниз на ровный счёт;

- Bounce, как прыжковое выражение, вместе с грувом в корпусе и голове;

- Bounce, как стековое, шаговое, выражение, вместе с грувом в корпусе и голове.

Основные движения:

- выпады во вторую и четвертую позиции ног;

- приставные шаги;

Три вида степов(шагов):

-обычный степ или Party Duke-шаги на ровный счет, в разных направлениях.

-pony Step-шаги на ровный счет, вперед.

-camel Walk-шаги на ровный счет, в любом направлении, с переходом движения ноги в скольжение назад.

Элементы прыжковой части:

- галоп;

- подскоки;

Степы хип-хоп.

-Cat Daddy:-ролы руками от себя в право и влево;

-Biz Markie- два шага в любую сторону, руки на уровне груди, кисти опускаются вниз на счет раз;

-Crab -шаги с переносом веса с пятки на носок.

-2 step-двойной шаг в любую сторону;

-Roger Rabbit-прыжковый шаг на месте;

-Bart Simpson-руки согнуты в локтях поднимаются вверх, затем поворачиваются в сторону шага, ноги разворачиваются в сторону шага, затем выталкивают тело вверх;

-Running man-скользящий шаг на месте;

-Kick & Step-удар ногой с обычным шагом;

-Cabbage Patch-шаг вперед и назад, перебежка(3 быстрых шага в сторону).

-Prer-руки согнуты в локтях и двигаются вперед назад(по очереди);

-Roof Top-скользящий шаг в диагональ, с изменением темпа движений;

- Smurf-рука поднимается к груди на счет 1,рука вытягивается в перед на счет 2;
- Robosop-руки имитируют натягивание резинки лука;
- Monastery-шаги с покачиванием беда(во внутрь);
- Crazy legs-серия из 4 шагов Crab;
- party machine-прыжки с переносом веса с ноги на ногу и разбросом рук;
- butterfly-серия из 4 движений руками, имитирующая полет бабочки;
- Harlem Shake-быстрые покачивания плечами;
- Skate-шаги со скольжением из стороны в сторону;
- Jack-in-the-Box.-вес на пятках, корпус двигается по кругу на 4 счета;

Тема 3. Базовые танцевальные элементы.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч: вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх – вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вверх, вниз;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу и внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом;
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;

-прыжки на месте :с поворотами в разные стороны ,на одной и двух ногах .
-легкий бег.

Тема 4. Изоляция и Стретчинг.

Упражнения для позвоночника:

-наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.

-твист торса: curve; arch; roll down u roll up.

-«волны»;

-«спирали»;

-contraction;

-release;

-high release;

-tilt

Упражнения на растягивание мышц:

- складочка;

- «лягушка»;

- «поза собаки»;

- «крабик»;

-«бабочка»;

- выпады вперед и в стороны;

- правый и левый продольные шпагаты;

-поперечный шпагат;

-«захват ноги»;

-«мах в кольцо».

Изоляция:

-голова: крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат)

-плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.

-грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги

-пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift.

-различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand

-ноги: catch step; prance; kick.

Координация 2-х центров:

-свинговое раскачивание головой вперед-назад;

-то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;

-параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);

-полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);

-головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);

-голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;

-голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;

-голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);

-крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

Тема 5. Воспитательный модуль

Тема 6. Итоговые занятия.

Итоговые занятия. Могут проходить в форме открытых занятий и отчетных концертов два раза в год – в декабре и мае месяце.

Содержание программы по предмету

«Уличные танцы»

Ступень 2 «Стартовая»

Тема 1. Вводное занятие

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

Практика – выполнение разминки, беговых упражнений и лёгких прыжков. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа.

Тема 2. Хип - Хопа.

Изучение новых степов и движений хип-хопа:

Вариации Strip Walk

- The V. Нужно перемещать тело так, чтобы ногами «нарисовать» букву «V».
- The Heel-Toe. Нужно делать полуобороты пятками и носками.
- The Heel-Hop. Похож на Heel-Toe, но без поворотов — опора переносится с одной ноги на другую.
- The Shuffle. Предполагает шарканье ногами вперёд и назад.
- Dougie раскачивание тела и рук, часто с наклоном или опусканием в одну сторону.
- Прыжки. Крестовой прыжок.
- Прыжки. Изгиб с колена
- CrissCross (база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).
- Spinout (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)
- Клоун (похоже на выкрутасы клоуна, тело расслабленно.)
- Tapitout-касание (лёгкие касания пола ногами.)
- Stepsnap (шаг с щелчком)
- Slidepop(плавное движение со скольжением)
- Freeze (фриз, замораживание).
- Wu-tang clan
- Point выбрасывание руки в нужном направлении
- Wrist Twirl Кручение запястьем вверх-вниз
- Clap Хлопок с остановкой рук в положении замка;
- Stomp the sockroach выход на одно колено и хлопок рукой по земле
- Scoo B Doo два поочередных быстрых кика ногами в прыжке
- Scoo B Doo walk сначала небольшой кик одной ногой, затем другая нога догоняет первую, и колени выводятся в стороны
- Split Одна нога прямая, в положении шпагата, вторая согнута в колене и убрана назад
- Alpha Одна нога выкидывается вперёд из положения нагнувшись, в то время как верхняя часть тела наклонена назад

Развитие импровизационных навыков с использованием изученных элементов.

Тема 3. Изучение Middle school

- Party Machine - перед кик ногой , удар противоположной рукой, отскок, вариант с захлестнуть ноги и руки, вариант в сторону прыжок и рука.
- Running Man: Reverse, With touch. Поднимаем колени, при спуске вес тела между ногами, руки «качают насос»
- Reject Step
- Shamrock - шаг в сторону наружу, обратно, подпрыгивание ноги вместе, приземление. Вариант назад. Вариант 2
- Steve Martin - вперёд - назад кач, вынос согнутой ноги назад, колено вперёд, смена, убрать ошибку при развороте с коленом корпус назад.
- Pepper seed
- BK Bounce (Peter Paul)
- Roger Rabbit: Bobby Brown, Janet Jackson, Henry Link. Видео 2
- Janet Jackson
- Bart Simpson
- Buttlerfly

- TLC- степы с локтями
- Wu chung - руки по очереди в вверх по диагонали право, лево, крест, обе согнуты в блок
- James Brown
- Biz Markie
- CAT DADDY - Вариант 2
- Indian stepHip Twist / Indian Step
- Z step
- Crab
- V-step - гармошка
- Erk and Jerk
- ALF
- Humpty Hump - крисс кросс и грув в корпусе

Тема 4. Общая физическая подготовка

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»;
- силовые упражнения, направленные на развитие мышц спины, пресса, ног, рук;

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутых в колене ноги

Тема 5. Воспитательный модуль

Тема 6. Итоговые занятия - открытые занятия и отчетные концерты два раза в год – в декабре и мае

Содержание программы по предмету

«Уличные танцы»

Ступень 3 «Базовая»

Тема 1. Вводное занятие

Теория – определение правил охраны труда и правил поведения на занятиях и в учреждении, рассказ об охране здоровья, противопожарной безопасности. Беседа об основных видах деятельности. Ознакомление с целями и задачами занятий на текущий учебный год. Беседа о внешнем виде, о хореографической форме одежды. Диагностика физических данных учащихся после летних каникул.

Практика – выполнение разминки, беговых упражнений и лёгких прыжков. Занятие обучающее, тренировочное, разминочное. Партерная работа

Тема 2.

The Skeeter Rabbit Кик ногой, затем подскок на этой же

- Roof Top-скользящий шаг в диагональ, с изменением темпа движений;
- Smurf-рука поднимается к груди на счет 1, рука вытягивается в перед на счет 2;
- Robosor-руки имитируют натягивание резинки лука;
- Monastery-шаги с покачиванием бедра (во внутрь);
- Crazy legs-серия из 4 шагов Crab;
- party machine-прыжки с переносом веса с ноги на ногу и разбросом рук;

- butterfly-серия из 4 движений руками, имитирующая полет бабочки;
- Harlem Shake-быстрые покачивания плечами;
- Skate-шаги со скольжением из стороны в сторону;
- Jack-in-the-Box.-вес на пятках, корпус движется по кругу на 4 счета
- 2 step-двойной шаг в любую сторону;
- Roger Rabbit-прыжковый шаг на месте;
- Bart Simpson-руки согнуты в локтях поднимаются вверх, затем поворачиваются в сторону шага, ноги разворачиваются в сторону шага, затем выталкивают тело вверх;
- Running man-скользящий шаг на месте;
- Kick & Step-удар ногой с обычным шагом;

Тема 3. Изучение New school

- Monetary
- Horse moves - смена сторон вперед
- C-walk
- Bank head Bounce
- Walk it out (WALK IT OUT 2 - твисты ногами)
- Harlem Shake
- ATL Stomp Atlanta stomp
- Tone whop
- Wreckin Shop
- Heel-toe - поворот на каблук. Hell Toe snake
- Robocop
- Robocop variation 2
- variation 3
- BARBIE
- Chicken head
- Chicken noodle soup
- Aunt jackie
- Pop, lock & drop it
- твист в корпусе и приседание с руками в замке
- Trammps
- GUCCI
- GUESS
- Beneton

Тема 4. Специальная физическая подготовка

- поднимание ног на гимнастической стенке из исходного положения вис ноги поднимаются до угла 90 градусов, выполнения «тачки»;
- ходьба в упоре лежа;
- подтягивание из положения вис на перекладине;
- «берпи»;
- складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- «пистолетик», отведение ног назад на гимнастической стенке (выполняется в паре).
- приседания

Тема 5. Воспитательный модуль

Тема 6. Итоговые занятия Могут проходить в форме открытых занятий и отчетных концертов два раза в год – в декабре и мае месяце.

Воспитательный модуль программы студия танца «Артвэй»

Актуальность модуля заключается в положительном воздействии на духовное развитие обучающихся, способствовании их эстетическому и нравственному воспитанию, способствует решению ряда воспитательных задач. Духовно-нравственное воспитание,

Отличительной особенностью модуля является включение воспитательной работы в образовательный процесс, что способствует наиболее эффективной организации учебно-воспитательного процесса, повышению культурного уровня воспитанников, развитию кругозора, их позитивной социализации в обществе.

Цель модуля: Формирование творческой индивидуальности обучающихся посредством развития художественного вкуса, эстетического восприятия мира, способности выражать собственные эмоции и мысли, воспитания чувства прекрасного и уважения к культурному наследию своей страны и народов мира.

Задачи модуля:

- организация разнообразной творческой деятельности, в ходе которой происходит формирование нравственных представлений, суждений и понятий обучающихся;
- формирование и развитие представлений о окружающем мире, человеке, природе;
- создание условий для развития осознанного и правильного отношения к общественно принятым нормам поведения;
- воспитание чувства коллективизма путем развития коммуникативных качеств личности ребенка;
- создание условий для физического, интеллектуального, нравственного и духовного развития детей;
- формирование у воспитанников межличностных отношений, толерантности, развитие их творческих способностей.

Ожидаемые результаты:

- будут иметь нравственные представления и знания об отличиях нравственных качеств и их противопоставлениях, таких как «добро – зло», «дружба – ссора»;
- будет сформировано нравственное поведение по отношению: к самому себе и своему здоровью, окружающим, к Родине и государству, к природе, к достоинствам общества и труду;
- смогут оперировать понятиями нравственных качеств: друзья, дружба, чувство взаимопомощи, отзывчивость, честность;
- будут способны проявлять интерес к эстетическим видам искусства;
- принимать активное участие в подготовке и проведению отчетных концертов, участию в конкурсах, мастер-классов, используя при этом нравственные ориентиры в общении со взрослыми и сверстниками.

Организация и проведение воспитательных занятий основывается на следующих принципах:

- приобщение детей к социокультурным нормам;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития детей.

В реализации мероприятий воспитательной программы используются такие **методы** как наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод используется при следующих формах работы:

- чтение педагогом рассказов, сказок;
- просмотр видеофильмов хореографического содержания;

- проведения дидактических и сюжетных игр;
- организации встреч с другими хореографическими коллективами.

Применение **словесного метода** используются при:

- анализе хореографических произведений;
- бесед с элементами диалога, рассказов из личного опыта;
- ответов на вопросы педагога, детей;
- проведении игр;
- рассматривания наглядного материала;

Практический метод используется, когда необходимо:

- организовывать продуктивную деятельность;
- провести игры;
- подготовить концерт или выступление коллектива;
- провести мастер-класс.

Согласно разработанной программе, в учебно–воспитательной работе используется целый арсенал **педагогических приемов**, выступающих компонентами метода нравственного воспитания.

Если метод воспитания определяется как способ педагогического воздействия, то под приемом следует понимать конкретное приложение метода в определенных специфических условиях.

Прием приучения предусматривает организацию планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий с элементами обязательности, принуждения с целью формирования конкретных привычек в поведении.

Прием поощрения используется для закрепления достижений учащихся. Этот прием способствует установление правильных взаимоотношений в коллективе, поддержание нужного психологического климата в нем отдельной оценки поступков, поведения. Поощрение за хороший поступок содействует развитию у детей положительных моральных качеств и вызывает стремление к их закреплению.

Одобрение – это сильно действующий метод воздействия, одобрение поступков детей помогает им понять поведению и установить связь между требованием и формой поведения. Данный метод вызывает у детей желание поступать хорошо.

Похвала – это способ выражения одобрения поступков и действий ребенка. Особенно благоприятно похвала действует на робких, неуверенных в своих силах детей.

Неприемлемыми в воспитательной работе согласно разработанной программе детского хореографического воспитания являются такие **методы воспитательной работы, как наказание и осуждение**.

Модуль по воспитательной работе предусматривает организацию активной деятельности с родителями воспитанников, направленной на взаимодействие преподавателей и родителей на единую цель нравственного и эстетического воспитания детей.

Модуль включает в себя работу с родителями, которая направлена на решение следующих задач:

- установление общей цели в нравственном воспитании детей;
- педагогическое просвещение родителей в вопросах нравственного и эстетического воспитания детей разных возрастов;
- изучение и поддержание опыта нравственного воспитания в семье.

В процессе взаимодействия с родителями значимым является формирование активной позиции и сознательного участия в нравственном воспитании детей.

При этом используются групповые и индивидуальные формы работы.

В работе с родителями использовались такие формы:

- родительское собрание – одна из основных форм работы. На нем обсуждаются проблемы нравственно-эстетического воспитания, а также рекомендуются средства формирования у ребенка нравственных представлений, нравственных чувств и нравственного поведения;

- консультации – они могут быть плановыми и неплановыми, индивидуальными и групповыми. Консультация требует подготовки к наиболее сложным вопросам родителей к педагогам;
- мастер-класс – позволяет родителям проявить свои способности, распространить лучший опыт семейного воспитания;
- практикум – обсуждение, в ходе которого происходит обмен мнениями и включение родителей в практическую деятельность;
- родительская гостиная – нетрадиционная форма, способствующая обмену и распространению опыта семейного воспитания;
- совместное развлечение для родителей и детей – детско-родительские мероприятия ставят своей задачей показать возможности ребенка в общении, акцентировать внимание на наиболее значимых понятиях.

Взаимодействие семьи и образовательной организации необходимо осуществлять на основе принципа единства координации совместных усилий, принципа совместной деятельности.

Принципы партнерства студии танца и семьи:

- доброжелательный стиль общения педагогов и родителей;
- индивидуальный подход;
- сотрудничество и наставничество;
- динамичность;
- открытость.

Включение в комплекс мероприятий по нравственно-эстетическому воспитанию детей форм работы с родителями необходимо для того, чтобы дети почувствовали ценность и значимость своей семьи.

Приложения результативности: <https://web.max.ru/-68308287619295>

Учебный план воспитательного модуля 1 год обучения

Цель: сплочение детского коллектива.

Задачи:

Создание в детском коллективе атмосферы доверия, доброжелательного отношения друг к другу, взаимопомощи

Развитие коммуникативных навыков у детей

Выработать общие правила поведения на занятии

Возрастная категория обучающихся: 5-6 лет

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра: «Имена». Ролевая игра: «Это – я!».	1 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Игра «Встреча взглядами». Игра «Чужие коленки».	
	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Тест: «Привет себе». «Факты о нас».	1ч.
	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Беседа «Случай на выступлении». Игра «Двойник»	
	Воспитание чувства	Демонстрация эпизода из	1 ч.

	взаимопомощи	мультфильма: «Котенок по имени Гав» и беседа на тему взаимопомощи. Игра «Кто поможет».	
	Воспитание аккуратности, бережного отношения к форме и реквизит	Практикум «Как правильно складывать чешки и форму». Игра «Чистюля»	
	Воспитание вежливости	Игра «Волшебный клубок» (передаем и говорим вежливые слова)	1 ч.
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Игра «Дирижер» Беседа «Почему важно слушать друга».	
	Развитие навыка координации совместных действий	Игра «На пальцах» Игра «Карандаши»	1 ч.
	Формирование навыка адекватно и быстро действовать в экстренных ситуациях	Кейс «На пожаре» Кейс «Атака»	

**Содержание воспитательного модуля программы студии танца «ArtWay»,
Второй модуль –«Стартовый», 2 и 3 года обучения**

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра «Давайте познакомимся» Беседа «Вежливый человек» Беседа «Культура поведения» Знакомство с уставом коллектива	4 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Формирование представления о здоровом образе жизни	Беседа «Быть здоровым здорово!» Игра «Путешествие в страну здоровья»	
	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции	Игра «Угадай эмоцию» Тренинг «Мои эмоции»	4 ч.
	Формирование культуры поведения на сцене и за кулисами	Беседа «Как вести себя за кулисами» Беседа «Правила сцены» Ролевая игра «Мы на гастролях» Обсуждение «Каким должен быть благодарный зритель»	
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Квест «Новогодний» Квест «8 марта» Интерактивная игра «Танец цветов» Игра «Танцующая природа» Квест «Защитники отечества» Квест «Герои войны»	4 ч.

Содержание воспитательного модуля программы студия танца «Артвэй» модуль «Базовый», 4 и 5 года обучения

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра «Давайте познакомимся» Беседа «Вежливый человек» Беседа «Культура поведения» Знакомство с уставом коллектива	4 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Формирование представления о здоровом образе жизни	Беседа «Быть здоровым здорово!» Игра «Путешествие в страну здоровья» Мастер-класс «Йога дома» Мастер-класс «ЗОЖ»	
	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции	Игра «Угадай эмоцию» Тренинг «Мои эмоции»	4 ч.
	Формирование культуры поведения на сцене и за кулисами	Беседа «Как вести себя за кулисами» Беседа «Правила сцены» Ролевая игра «Мы на гастролях» Обсуждение «Каким должен быть благодарный зритель»	
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Квест «Новогодний» Квест «8 марта» Интерактивная игра «Танец цветов» Игра «Танцующая природа» Квест «Защитники отечества» Квест «Герои войны» Акция «Солдатские письма»	4 ч.
	Расширение знаний о профессиях	Экскурсия в институт культуры и хореографическое училище	4 ч.

Содержание воспитательного модуля программы студия танца «Артвэй» модуль «Продвинутый», 6,7 и 8 года обучения

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра «Давайте познакомимся» Беседа «Вежливый человек» Беседа «Культура поведения» Знакомство с уставом коллектива	4 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Формирование представления о здоровом образе жизни	Беседа «Быть здоровым здорово!» Игра «Путешествие в страну здоровья» Мастер-класс «Йога дома» Мастер-класс «ЗОЖ»	
	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции	Игра «Угадай эмоцию» Тренинг «Мои эмоции»	4 ч.
	Формирование культуры поведения на сцене и за кулисами	Беседа «Как вести себя за кулисами» Беседа «Правила сцены» Ролевая игра «Мы на гастролях»	

		Обсуждение «Каким должен быть благодарный зритель»	
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Квест «Новогодний» Квест «8 марта» Интерактивная игра «Танец цветов» Игра «Танцующая природа» Квест «Защитники отечества» Квест «Герои войны» Акция «Солдатские письма»	4 ч.
	Расширение знаний о профессиях	Экскурсия в институт культуры и хореографическое училище Профорориентационная игра «Создаем шоу» Встреча с выпускниками Встреча с артистами	8 ч.
	Развитие лидерских качеств	Задание «Подшефный» Беседа «Уроки ответственности» Беседа «Золотой состав»	8 ч.

Содержание воспитательного модуля программы студия танца «Артвэй» модуль «Продвинутый+», 9 года обучения

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра «Давайте познакомимся» Беседа «Вежливый человек» Беседа «Культура поведения» Знакомство с уставом коллектива	4 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Формирование представления о здоровом образе жизни	Беседа «Быть здоровым здорово!» Игра «Путешествие в страну здоровья» Мастер-класс «Йога дома» Мастер-класс «ЗОЖ»	
	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции	Игра «Угадай эмоцию» Тренинг «Мои эмоции»	4 ч.
	Формирование культуры поведения на сцене и за кулисами	Беседа «Как вести себя за кулисами» Беседа «Правила сцены» Ролевая игра «Мы на гастролях» Обсуждение «Каким должен быть благодарный зритель»	
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Квест «Новогодний» Квест «8 марта» Интерактивная игра «Танец цветов» Игра «Танцующая природа» Квест «Защитники отечества» Квест «Герои войны» Акция «Солдатские письма»	4 ч.
	Расширение знаний о профессиях	Экскурсия в институт культуры и хореографическое училище Профорориентационная игра «Создаем шоу» Встреча с выпускниками Встреча с артистами	8 ч.

	Развитие лидерских качеств	Задание «Подшефный» Беседа «Уроки ответственности» Беседа «Золотой состав»	8 ч.
--	----------------------------	--	------

Содержание воспитательного модуля программы студии танца «Артвэй» модуль «Уличные танцы» 1 года обучения

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем заниматься?	Знакомство обучающихся друг с другом; создание доброжелательной атмосферы на занятии	Игра: «Имена». Ролевая игра: «Это – я!».	1 ч.
<i>Тема из ГКУГ</i>	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Игра «Встреча взглядами». Игра «Чужие коленки».	
	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Тест: «Привет себе». «Факты о нас».	1ч.
	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу	Беседа «Случай на выступлении». Игра «Двойник»	
	Воспитание чувства взаимопомощи	Демонстрация эпизода из мультфильма: «Котенок по имени Гав» и беседа на тему взаимопомощи. Игра «Кто поможет».	1 ч.
	Воспитание аккуратности, бережного отношения к форме и реквизит	Практикум «Как правильно складывать чешки и форму». Игра «Чистюля»	
	Воспитание вежливости	Игра «Волшебный клубок» (передаем и говорим вежливые слова)	1 ч.
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Игра «Дирижер» Беседа «Почему важно слушать друга».	
	Развитие навыка координации совместных действий	Игра «На пальцах» Игра «Карандаши»	1 ч.
	Формирование навыка адекватно и быстро действовать в экстренных ситуациях	Кейс «На пожаре» Кейс «Атака»	

Содержание воспитательного модуля программы студии танца «ArtWay», Модуль «Уличные танцы», 2 и 3 года обучения

Тема занятия	Цель	Содержание / форма проведения	Кол-во часов
Вводное занятие: Чем мы будем	Знакомство обучающихся друг с другом; создание	Игра «Давайте познакомимся» Беседа «Вежливый человек»	4 ч.

заниматься?	доброжелательной атмосферы на занятии	Беседа «Культура поведения» Знакомство с уставом коллектива	
<i>Тема из ГКУГ</i>	Формирование представления о здоровом образе жизни	Беседа «Быть здоровым здорово!» Игра «Путешествие в страну здоровья»	
	Формирование навыка эмоциональной саморегуляции	Игра «Угадай эмоцию» Тренинг «Мои эмоции»	
	Формирование культуры поведения на сцене и за кулисами	Беседа «Как вести себя за кулисами» Беседа «Правила сцены» Ролевая игра «Мы на гастролях» Обсуждение «Каким должен быть благодарный зритель»	4 ч.
	Воспитание общительности и взаимопонимания	Квест «Новогодний» Квест «8 марта» Интерактивная игра «Танец цветов» Игра «Танцующая природа» Квест «Защитники отечества» Квест «Герои войны»	4 ч.

IV. Планируемые результаты освоения программы

	«Ознакомительный»	«Стартовый»	«Базовый»	«Продвинутый»	«Продвинутый+»	«Уличные танцы»
Мегапредметные		<p>-сформированы умения осознанного восприятия элементов хореографического языка, использования полученных знаний в практической деятельности;</p> <p>-сформированы начальные навыки работы в ансамбле;</p> <p>-сформированы начальные умения использовать полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>-развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве,</p> <p>-сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности;</p> <p>-сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста;</p> <p>- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>-развиты навыки осознанного восприятия элементов хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве,</p> <p>-сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности;</p> <p>-сформированы навыки работы в коллективной творческой деятельности, их практическое применение в ансамбле, качестве солиста;</p> <p>- сформированы умения использовать полученные знания в практической деятельности</p>	<p>-овладение навыками осознанного восприятия элементов специального хореографического языка, знаниями основных направлений, стилей, жанров в хореографическом искусстве,</p> <p>-формирование способностей к анализу и обобщению явлений в окружающей действительности</p> <p>-формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности</p>	

Предметные	Гимнастика с элементами акробатики	-сформирован начальный уровень комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать в репертуаре учащихся;	-сформирован комплекс танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать в многообразии возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.	-сформирован комплекс танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.	-формирование комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразные возможности в исполнении обучающихся;	
	Классический танец				-формирование умения сочинять, редактировать хореографический текст, структурировать и выстраивать композицию танца;	
	Современный танец				-достижение уровня функциональной грамотности, необходимого для подготовки обучения в профессиональных колледжах и вузах;	
					-формирование умения применять на практике методы постановочной и репетиционной работы;	
					-формирование умения использовать методы хореографической импровизации;	
					-формирование умения стилистически верно воспроизводить хореографический текст.	

Личностные		<p>-развиты основы культуры общения и поведения в социуме.</p> <p>-сформированы способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми (волевые, эмоциональные и т.д.)</p>	<p>-сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;</p> <p>-развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;</p> <p>-сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.</p>	<p>-сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;</p> <p>-развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;</p> <p>-сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам</p>	<p>-развитие навыков культуры общения и поведения в социуме;</p> <p>-формирование качеств личности (волевых, эмоциональных и т.д.).</p>	
------------	--	--	--	---	---	--

Требования к образовательным результатам

Современное качество содержания образования определяет целостная система универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся. Данные позиции отвечают содержанию такого понятия, как компетенция.

Изучая программу студии «Артвэй», обучающийся постепенно сможет овладеть ключевыми компетенциями, включающими его личностное отношение к ним и к хореографии как к предмету деятельности.

Компетенции	Значимые действия и умения
<i>Предметные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Владение определенным багажом знаний в области хореографии. - Владение основными умениями и навыками, связанными с хореографией как с предметом. - Правильное выполнение основных классических элементов хореографии.
<i>Учебно-познавательные Компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Владение знаниями и умениями, направленными на организацию целеполагания, на самооценку учебно-познавательной деятельности. - Владение креативными навыками продуктивной деятельности в области хореографии. - Владение приемами действий в различных ситуациях, в том числе нестандартных.
<i>Компетенции личностного самосовершенствования</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Владение навыками самоконтроля и самоанализа. - Владение навыками и умениями, связанными с основами безопасных занятий хореографией. - Наличие навыков активной жизненной позиции, направленной на саморазвитие и самореализацию. - Владение способами деятельности в собственных интересах и возможностях. - Наличие необходимых современному человеку личностных качеств: порядочности, ответственности, работоспособности, коммуникабельности. - Забота о сохранении своего здоровья.
<i>Ценностно-смысловые Компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Умение выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. - Способность эффективно применять знания и умения в области хореографии в различных ситуациях (в упражнениях и танцевальных композициях, в сложившихся жизненных ситуациях).
<i>Информационные Компетенции</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Умение добывания знаний, связанных с хореографией как с предметом деятельности, непосредственно с помощью методической литературы, Интернета, телепередач.

V. Организационно-педагогические условия

- хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное специальными станками, зеркалами);
- индивидуальные коврики для занятий партерной гимнастикой;
- помещение для переодевания (для девочек и для мальчиков);
- сценические костюмы, реквизиты для танцевальных номеров;
- аппаратура (музыкальный центр, колонки).

Дидактический и методический материал:

- учебники и учебные пособия;
- справочники и энциклопедии;
- методические рекомендации и разработки;
- репертуарные сборники;
- видеозаписи выступлений;
- картотеки фонограмм к проведению занятий и репертуару.

VI. Формы аттестации/контроля

В конце каждого полугодия рекомендуется проводить контрольные (открытые) занятия:

- форма и содержание контрольного (открытого) занятия определяется педагогами;
- форма и содержание зачета определяется педагогами на методическом совещании в начале учебного года;

- контрольное (открытое) занятие, зачет должен включать отдельные фрагменты всех Тематических программ и представлять собой законченный по форме музыкально-танцевальный материал, соответствующий требованиям года обучения (показ экзерсиса у станка и на середине зала, прыжки, с включением всех пройденных элементов);

- итоги контрольного (открытого) занятия, зачета обсуждаются педагогами хореографических дисциплин;

- в соответствии с учебным планом зачеты определяются педагогами самостоятельно на совещании методического объединения в начале учебного года.

По завершению изучения программы по итогам промежуточной аттестации обучающимся оценивается уровень знаний, умений и навыков, которые заносятся в свидетельство об окончании освоения программы обучения. Знания обучающихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, педагогам, обучающимся увидеть результат своего труда.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным занятиям в конце каждого полугодия. В конце учебного года все группы участвуют в отчетном концерте.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются уровни знаний «высокий», «средний», «низкий». Знаковая аттестация предусматривает две градации «зачет» и «не зачет».

VII. Оценочные материалы

Оценка образовательных результатов обучающихся по образовательной программе носит вариативный характер, предусматривает дифференциацию типов заданий в соответствии с уровнями: стартовым, базовым и продвинутым. Текущий контроль организуется педагогом в течение учебного года по запросам обучающихся и не является аттестационным промежуточным или текущим контролем по определенным темам и Темам программы.

Педагогический мониторинг в детских объединениях хореографии направлен на изучение и фиксацию творческих способностей каждого ребенка, динамику его личностного развития.

План мониторинга

1. Наблюдение за развитием творческих способностей воспитанников и фиксирование достигаемых результатов.
2. Обобщение результатов
3. Анализ и оценка достигаемых результатов.

Объектом мониторинга являются хореографические способности..

Результаты отслеживаются путем проведения первичного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

Диагностика

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений.
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления.
- **личностного развития:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки.
- **уровня освоения дополнительной образовательной программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой.

Этапы диагностирования

Диагностика проводится в несколько этапов:

- *начальная диагностика* (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в студию танца «Преображение». Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы;
- *тематическая диагностика* - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из модулей дополнительной образовательной программы.
- *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;
- *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения обучающимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Формы диагностики

Диагностика не должна быть обременительной для любого возраста, но именно для младших школьников она должна стать праздником их трудолюбия и прилежания. Эффективными формами организации диагностики индивидуального развития ребенка, занимающегося хореографией, может являться как групповая, так и индивидуальная деятельность. Проследить физическое, творческое, личностное развитие ребенка и уровень освоения программы позволяют:

- *занятия в форме игр.* Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве;
- *занятия, основанные на нетрадиционной организации учебного процесса* (конкурс, занятие-концерт, викторины и т.д.), а так же тестирование.

Дидактические требования к организации диагностики:

- соответствие содержания диагностики программным требованиям;
- объективность, достоверность содержания полученной информации;
- необходимость анализа основных элементов подготовки обучающихся – уровня их теоретических знаний, умение применять знания на практике, степень развития самостоятельности в их применении;
- ясность и четкость формулировок заданий;
- гласность, оперативность и систематичность диагностики;
- сочетание индивидуальных и коллективных форм диагностики;
- дифференцированный характер выбора форм и методов диагностики;
- использование нестандартных форм диагностики.

Процесс проведения диагностики должен носить творческий характер, быть интересным и комфортным для каждого ребёнка, создавая атмосферу сотворчества и сотрудничества между педагогом и детьми.

Уровни результативности и их характеристики

Высокий уровень – присутствует устойчивый познавательный интерес, отмечается оригинальность и гибкость мышления, богатое воображение, способен к рождению новых идей, легко и быстро увлекается новым делом. Имеет высокие творческие достижения, занимает призовые места в смотрах и конкурсах регионального, всероссийского и международного уровня, показывает высокие результаты контрольных и зачетных работ.

Средний уровень – испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога, может придумать интересные идеи, но очень часто не может оценить их и выполнить. Принимает участие в конкурсах, смотрах, фестивалях районного уровня.

Низкий уровень – интереса к творчеству не проявляет, не испытывает радости открытия, отсутствует гибкость мышления, воображения, нет навыков самостоятельного решения проблем, не проявляет интерес к демонстрации результатов деятельности, уровень контрольных зачетов низкий уровень.

Итоги мониторинга

На основе сравнительного анализа констатирующей и контрольной части диагностики полученные данные анализируются на методическом объединении и делается вывод о целесообразности и эффективности проведения данного мониторинга.

Таким образом, на начало и конец учебного года в студии имеются общие показатели развития творческих способностей детей по каждому году обучения, в каждой группе, выраженные в процентном соотношении. Все это позволяет педагогам вносить коррективы в программу, формы и методы обучения учащихся.

Данная диагностика также позволяет отметить рост творческого развития детей (независимо от первичного уровня подготовки). У учащихся формируется адекватная оценка собственных достижений, появляется стремление к совершенствованию и видению перспективы. Мониторинг ЗУН (Приложение 10.1) <https://max.ru/join/YGzgpZr0PkzKUsQv11DcEf04rvwnxe4RMwYlq-TvhSs>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Абдоков Ю. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Ю.Абдоков. – М.: РАТИ-ГИТИС, МГАХ, 2010. – 272 с.
2. Алексеева О.И. Народная хореография как составная компонента музыкального фольклорного наследия / О.И.Алексеева // Наука. Искусство. Культура. – 2014. – №3. – С.34-41.
3. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
4. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Под ред. Н.Александрова. – М.-СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т.Барышникова. – СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. – 256 с.
6. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе / Н.А.Бахрушина // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. – 2013. – №1(3). – С. 124-128.
7. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. / Г.А.Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 791 с.
8. Беке А. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / А.Беке. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
9. Бернстайн С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С.Бернстайн. – М.: Мир, 2001. – 152 с.
10. Борисова В. Гимнастика. Основы хореографии / В.Борисова. – М.: Бибком, 2011. – 101 с.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я.Ваганова. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
12. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.Ванслов. – М.: Искусство, 2017. – 224 с.
13. Ванслов В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В.Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
14. Вашкевич Н.Н. История хореографии / Н.Н.Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 281 с.
15. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н.Вашкевич. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
16. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2003.
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2002.
18. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды / Г.П.Гусев. – М.: Владос, 2004.
19. Дю Б. Учимся танцам за месяц. Танцкласс от хореографа шоу "Танцы со звездами" на английском канале BBC (+ DVD-ROM) / Б.Дю. – М.: Эксмо, 2008. – 224 с.
20. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г.Есаулов. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.
21. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д.Зайфферт. – М.: РГГУ, 2015. – 128 с.
22. Звездочкин В.А. Классический танец / В.А.Звездочкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
23. Климов А.А. Основы русского народного танца / А.А.Климов. – М.: МГУКИ, 2004.
24. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.Ф.Коренева. – М.: Владос, 2001.
25. Костровицкая В.С. Школа классического танца / В.С.Костровицкая. – Л.: Искусство, 1986.
26. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 656 с.
27. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. Хореографы / В.М.Красовская. – М.: Машиностроение, 2012. – 526 с.

28. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности / Д.В.Курников // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. Т.6. – С. 87-91.
29. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я / Т.Кюль. – М.: Мой мир, 2008.
30. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета / А.Я.Левинсон. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
31. Лопухов А.В. Основы характерного танца / А.В.Лопухов. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
32. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии / К.Мельдаль. – М.: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
33. Мессерер А. Уроки классического танца / А.Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.
34. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования / Э.М.Насыбуллина. // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. – 2012. – №10. Т.135. – С. 236-241.
35. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие / В.Ю.Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
36. Портнов Г.Г. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г.Г.Портнов. – М.-СПб.: Композитор, 2008. – 196 с.
37. Рассел Дж. Батман (хореография) / Дж.Рассел. – М.: VSD, 2013. – 228 с.
38. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И.Рябчиков, Ж.Е.Фирилева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. – 288 с.
39. Смирнова А.И. Мастера русской хореографии: Словарь / А.И.Смирнова. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 208 с.
40. Хазанова С. Концертмейстер на уроках хореографии / С.Хазанова. – М.-СПб.: Композитор, 2010. – 818 с.
41. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я.Цорн. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
42. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика / А.Е.Чибрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 1998.
43. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 105. – С.124-128.
44. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.

Литература для обучающихся:

1. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Под ред. Н.Александрова. – М.-СПб.: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
2. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии / В.В.Ванслов. – М.: Искусство, 2017. – 224 с.
3. Ванслов В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В.Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
4. Вашкевич Н.Н. История хореографии / Н.Н.Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 281 с.
5. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов / Н.Н.Вашкевич. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 192 с.
6. Гротовский Е. От Бедного Театра к Искусству-Проводнику / Е.Гротовский. – М.: «АРТ», 2003.
7. Кюль Т. Энциклопедия танцев от А до Я / Т.Кюль. – М.: Мой мир, 2008.
8. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета / А.Я.Левинсон. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
9. Брук П. Пустое пространство. Секретов нет / П.Брук. – М.: АРТ, 2002.
10. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! / Л.Л.Раздрокина. – Росто-на-Дону: Феникс, 2007.

Литература для родителей:

1. Бахрушина Н.А. Реализация инклюзии на занятиях по хореографии в общеобразовательной школе / Н.А.Бахрушина // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. – 2013. – № 1(3) – С. 124-128.
2. Насыбуллина Э.М. Роль народной хореографии в современной системе образования. / Э.М.Насыбуллина // Известия Южного федерального Университета. Технические науки. – 2012. – №10. Т.135. – С. 236-241.
3. Эйдельман Л.Н. Формирование осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 105. – С.124-128.
4. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников / Л.Н.Эйдельман // Известия Российского Государственного педагогического университета им.А.И.Герцена. – 2009. – № 109. – С. 140-144.

Интернет-ресурсы:

<http://planetarium.wiki>

<http://need4dance.ru>

http://www.edu.ru/modules.php?page_id=6&name=Web_Links&op=modload&l_op=viewlink&cid=1276

<https://nsportal.ru/stupnikova-svetlana-aleksandrovna>

<https://perluna-detyam.com.ua/index.php>

<https://secret-terpsihor.com.ua/20130327232/копилка-хореографа/2013-03-27-08-16-54.html>

Приложения:

1.Приложение 1. Годовой календарный учебный график

<https://web.max.ru/-69727001559113>

2.Приложение 2. Мониторинг

<https://web.max.ru/-69727001559113>

3.Приложение 3. Методические материалы

<https://web.max.ru/-69727001559113>