

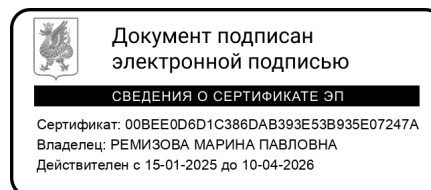
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**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 «ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА»

Направленность: художественная
Уровень: углубленный
Срок реализации: 10 лет
Возраст обучающихся: 6 – 16 лет

Авторы-составители:
педагоги дополнительного образования:
Мифтахова Татьяна Ивановна
Мифтахов Ренат Наилевич
методист Хакимова Ирина Александровна

Казань 2023

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 “Территория детства”»
3.	Направленность программы	Художественная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1	ФИО, должность	Мифтахова Татьяна Ивановна, педагог дополнительного образования
4.2	ФИО, должность	Мифтахов Ренат Наилевич, педагог дополнительного образования
4.6	ФИО, должность	Хакимова Ирина Александровна, методист
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	Первый модуль - «Ознакомительный» (общекультурный этап обучения) Возраст обучающихся: старший дошкольный возраст Срок реализации: 1 год Второй модуль – «Стартовый» (стартовый этап обучения) Возраст обучающихся: старший дошкольный возраст и младший школьный возраст Срок реализации: 2 года Третий модуль – «Начальный базовый» (начальный базовый этап обучения) Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст Срок реализации: 2 года Четвертый модуль – программа «Базовый» (базовый этап обучения) Возраст обучающихся: средний школьный возраст Срок реализации: 3 года Пятый модуль – программа «Продвинутый» (творческий этап обучения) Возраст обучающихся: старший школьный возраст Срок реализации: 2 года
5.2	Возраст обучающихся	Старший дошкольный, младший, средний, старший школьный возраст
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	- дополнительная общеобразовательная программа - общеразвивающая - разноуровневая - модульная
5.4	Цель программы	Художественное образование, эстетическое воспитание, духовно-нравственное развитие детей средствами хореографии.
5.5.	Учебные курсы/ дисциплины/ разделы в соответствии с	1. Акробатика 2. Классический танец 3. Основы хореографии. 4. Современная хореография

	учебным планом	5. Эстрадный танец 6. Развитие данных
5.6	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Первый модуль - «Ознакомительный» (общекультурный этап обучения) Возраст обучающихся: старший дошкольный возраст Срок реализации: 1 год Второй модуль – «Стартовый» (стартовый этап обучения) Возраст обучающихся: старший дошкольный возраст и младший школьный возраст Срок реализации: 2 года Третий модуль – «Начальный базовый» (начальный базовый этап обучения) Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст Срок реализации: 2 года Четвертый модуль – программа «Базовый» (базовый этап обучения) Возраст обучающихся: средний школьный возраст Срок реализации: 3 года Пятый модуль – программа «Продвинутый» (творческий этап обучения) Возраст обучающихся: старший школьный возраст Срок реализации: 2 года
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Учебное занятие. Мастер-класс. КТД. Индивидуальная и коллективная деятельность. Проектная деятельность. Творческие мастерские. Участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях различного уровня.
7.	Формы мониторинга результативности	Творческая карта учащихся. Банк достижений учащихся (конкурсы, фестивали, проекты). Входная, промежуточная, итоговая диагностика. Тестирование, открытые занятия. Итоговые мероприятия внутри коллектива: зачёты, мини – концерты, праздники и пр.
8.	Результативность реализации программы	По окончании полного курса по программе обучающиеся приобретут личностные результаты, отражающиеся в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Приобретут систему предметных компетенций в области хореографического искусства: - вооружены системой опорных знаний, умений и способов деятельности, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего хореографического образования; - способны практически использовать танцевальный репертуар, знания и умения, приобретённые на занятиях; - способны обладать (на уровне индивидуальных задатков) специальными хореографическими и творческими способностями, музыкальным слухом. Обучающиеся будут владеть универсальными способами познавательной и практической деятельности:

		<ul style="list-style-type: none"> - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; - владение способами решения проблем творческого характера.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10	Рецензенты	<p>Давлетшина Диля Мустафовна - доктор социологических наук, профессор, Заслуженный деятель искусств РТ, декан факультета хореографического искусства ФГБОУ ВО «Казанского государственного института культуры»</p> <p>Гордеева Татьяна Юрьевна - кандидат философских наук, доцент, Заслуженный работник культуры РТ, заведующая кафедрой музыкального образования, педагогики и музыкознания ФГБОУ ВО «Казанского государственного института культуры»</p>

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка к разноуровневой программе.....	7
II Модуль «Ознакомительный».....	13
III. Модуль «Стартовый».....	30
IV. Модуль «Начальный базовый»...	58
V. Модуль «Базовый».....	88
VI. Модуль «Продвинутый».....	122
VII. Приложения	

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Студии танца «Территория детства» – 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;
- Приказа Министерства культуры РФ от 12 марта 2012 года N 158 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства "Хореографическое творчество" и сроку обучения по этой программе» (с изменениями на 26 марта 2013 года)
- Обобщения многолетнего опыта работы педагогов в сфере обучения хореографии детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

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

Актуальность программы

Программа студии танца «Территория детства» разработана в соответствии с современными требованиями проектирования разноуровневых программ, предусматривает *разные уровни* освоения учебного материала.

Новизна программы заключается в реализации принципа разноуровневости обучения, предполагающего 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 разделы 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".

Отличительной особенностью программы является обеспечение оптимальных условий реализации потенциала каждого учащегося через танцевальную деятельность. Программа направлена на развитие фантазии, воображения, актерского мастерства, что позволяет учащимся раскрыть свои возможности и таланты, реализовать свои потребности, как в танцевальной деятельности, так и в сфере самопознания, самовыражения и творческого развития.

Педагогическая целесообразность

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. Технологизация процесса обучения позволяет развить танцевальные способности всех обучающихся, а разноуровневый характер программы, предусматривающий реализацию как репродуктивных и продуктивных методов, так методов творческого развития позволяет создать на занятиях учебную атмосферу, инициирующую раскрытие индивидуальных способностей каждого отдельного обучающегося.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в программе уделяется внимание воспитательному компоненту, направленному на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения, создавать необходимые условия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей)».

Программа реализуется на основе модульного принципа построения учебного (тематического) плана и представления содержания (п.3 ст. 13 ФЗ №273). Программа представлена совокупностью модулей: «Акробатика», «Классический танец», «Основы хореографии», «Современная хореография», «Эстрадный танец», «Развитие данных».

Модули программы являются вариативными. Содержание разделов и тем внутри модулей программы и темп их усвоения могут варьироваться в зависимости от возможностей, желания и

заинтересованности обучающихся. Таким образом, ежегодно в календарный учебный график программы вносятся изменения и дополнения.

Цель разноуровневой программы студии танца «Территория детства»:

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;
- формировать предметные знания, умения, навыки, необходимые для освоения типовых танцевальных постановок

- выработать навыки пластики, танца, сценического движения, актерского мастерства;
- научить сценическому воплощению в танце художественного образа;
- научить исполнению элементов классического, народно-сценического, современного танца,

- сформировать у детей опыт творческой концертной деятельности.

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.

Воспитательные:

- 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;

- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

- 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.

Методологическая основа программы

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, постепенность увеличения 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 самодостаточность, 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).

Организационно-педагогические основы образовательного процесса

Программа предназначена для занятий хореографией с детьми и подростками 5-17 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 8 -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.

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 танца «Территория детства», обучающийся постепенно сможет овладеть ключевыми компетенциями, включающими его личностное отношение к ним и к хореографии как к предмету деятельности.

Компетенции	Значимые действия и умения
Предметные	<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.
Учебно-познавательные компетенции	<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.
Компетенции личностного самосовершенствования	<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.
Ценностно-смысловые компетенции	<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).
Информационные компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - Умение добывания знаний, связанных с хореографией как с предметом деятельности, непосредственно с помощью методической литературы, Интернета, телепередач.

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе студии танца «Территория детства» 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.

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

Первый модуль - «Ознакомительный» (общекультурный этап обучения)

Второй модуль – «Стартовый» (стартовый этап обучения)

Третий модуль – «Начальный базовый» (начальный базовый этап обучения)

Четвертый модуль – программа «Базовый» (базовый этап обучения)

Пятый модуль – программа «Продвинутый» (творческий этап обучения)

Единство всех модулей проявляется через:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДООП «Студия танца «Территория детства»

№	Предмет программы	Модуль «Ознакомитель ный»	Модуль «Стартовый»			Модуль «Базовый»			Модуль «Продвину тый»		
			1	2	3	4	5	6		7	8
	Года обучения/предметы										
1	Развитие данных	72	72	72							
2	Основы хореографии	72	72	72							
3	Классический танец				72	72	72	72	72	72	72
4	Акробатика		72		72	72	72	72	72	72	144
5	Эстрадный танец	72		72	144						
6	Современный танец					144	216	216	216	216	216
7	Итого	216	216	216	288	288	360	360	360	360	532

ПЕРВЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СТУДИИ ТАНЦА «Территория детства»
«Ознакомительный»
(общекультурный этап обучения)

Возраст обучающихся: старший дошкольный возраст

Срок реализации: 1 год

Первый модуль программы - «Ознакомительный» знакомит обучающийся с хореографическим искусством, способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально - двигательный образ.

Цель модуля программы: развитие музыкально-ритмических и двигательных способностей учащихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- освоение двигательных навыков, способствующих развитию координации движения;
- формирование начальных навыков правильного и выразительного движения;
- формирование умения передавать характер и образное содержание музыки в ритмически организованных движениях;

Развивающие:

- способствование развитию мышечной выразительности тела;
- формирование фигуры и осанки, устранение недостатков физического развития, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков самостоятельной и коллективной работы;
- развитие творческого мышления и воображения;
- развитие художественно-эстетического вкуса.
- развитие образного восприятия музыки и способности к двигательной импровизации; воспитание творческой индивидуальности ребёнка;
- развитие музыкальных способностей: музыкальной памяти и метро-ритмического чувства.

Воспитательные:

- воспитание внимания, выносливости и стремления выполнить задачу, поставленную преподавателем;
- приобщение к здоровому образу жизни; формирование правильной осанки;
- развитие у детей коммуникативных навыков общения;
- формирование личностных качеств: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость,
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;

Ожидаемые результаты

При изучении материала данного модуля обучающиеся приобретают двигательные навыки и умения, знания в области танцевальной выразительности, овладевают большим объемом новых движений.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Эстрадный танец»

Предмет «Основы хореография» включает в себя следующие разделы: «Азбука музыкального движения», «Ритмопластика», «Основы современного танца», «Лаборатория», в которую входят подтемы «Музыкальная импровизация» и «Ансамбль»

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио», исполняют движения в такт звучания (бег, шаги, прыжки). Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо). Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте, продвижения на углах, с прыжками. Фигурная маршировка.

Раздел «Ритмопластика» направлен на решение следующих задач:

- развитие музыкальности, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание, развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма, развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти;
- развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, воспитание выносливости, развитие силы, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове;
- развитие и тренировка устойчивой эмоциональной сферы: развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме, тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным, - воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Раздел «Основы современного танца».

Обучающие задачи:

- познакомить детей с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе;
- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- научить работать импровизированно;
- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие задачи:

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- создание условий для развития творческой инициативы детей;
- развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.

- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование у учащихся духовно-нравственной позиции.

Раздел «Лаборатория»

направлен на решение следующих задач:

- Создать условия для приобретения детьми опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).

- Развить способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

- Способствовать формированию у учащихся духовно-нравственной позиции.

- Развивать личностные и творческие способности детей.

- Снять психологические и мышечные зажимы.

- Развивать в процессе работы на сцене в форме творческой мастерской и творческой лаборатории:

- наблюдательность;

- творческую фантазию и воображение;

- внимание и память;

- ассоциативное и образное мышление;

- чувство ритма;

- логическое мышление;

- способность выстраивать событийный ряд;

- способность определения основной мысли, идеи произведения;

- способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли;

- уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

Методы обучения:

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

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);

- наглядный (наблюдение, демонстрация);

- практический (упражнения воспроизводящие и творческие)

Учебно-тематический план к предмету

«Эстрадный танец»

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	18	1	17	Наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика, игропластика	18	1	17	Наблюдение, творческое задание.
4	Основы современного танца	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
5	Лаборатория Основы актерского мастерства	8	2	6	Наблюдение, творческое задание
6	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение.Опрос.
7	Итоговые занятия	4		4	Концерт, открытые занятия
	Итого	72	8	64	

Содержание предмета «Эстрадный танец»

Раздел 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 занятиях обучающие, тренировочное, разминочное. ах танца и выступлениях, о форме одежды для занятий.

Раздел 2. «Азбука музыкального движения»

Движения:

- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

Упражнения и игры на развитие координации:

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

Игры:

- "Прогулка»
- «Музыкальные змейки».

Раздел 3. «Ритмопластика»

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

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 для 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;

Разминка на середине зала.

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

- наклоны и повороты головы по сторонам;

- «цапля» голова вперёд, 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». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднятие и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

Игропластика

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;

- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;

Раздел 4. «Основы эстрадного танца»

-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 эстрадного 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 (relevé); 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.

Раздел 5. Лаборатория.

- 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).

Раздел 6. Воспитательный модуль (приложение 1).

Раздел 6. Итоговые занятия

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

Ожидаемые результаты: по окончании 2 года обучения учащиеся должны:

- знать** терминологию в объеме 2 года обучения;
- уметь** правильно исполнять движения в характере музыки;
- запоминать и воспроизводить (интонировать, просчитывать) метр, ритм и мелодику несложных музыкальных произведений;
- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве;
- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;
- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- иметь навыки координации и изоляции;
- владеть** базовыми элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- владеть постановкой ног, понятие активная стопа;
- владеть передвижениями в пространстве и знание уровней;
- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;
- точностью координации движения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Развитие данных»

На современном этапе развития хореографии, обучающимся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. На занятиях гимнастики дается возможность оснащать обучающихся запасом движений во всех направлениях и с

максимальной амплитудой, что дает возможность реального изменения двигательных органов и улучшает их функционирование.

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В данный раздел входят упражнения общего характера.

Специальная физическая подготовка – то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения.

**Учебно-тематический план по предмету
1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	34	12	22	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	34	12	22	Наблюдение, творческое задание.
6	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие, контрольные упражнения
	Итого часов	72	25	47	

**Содержание программы по предмету
«Развитие данных»
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. Общая физическая подготовка

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди
б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Развитие стоп

Практика:

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного суставов.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения для максимального развития шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:
 - а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки

1. Temps sauté по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Упражнение на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на развитие гибкости вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Упражнения на развитие гибкости назад

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

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

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Основы хореографии»

Предмет «Основы хореография» включает в себя следующие разделы: «Азбука музыкального движения», «Ритмопластика», «Основы современного танца», «Лаборатория», в которую входят подтемы «Музыкальная импровизация» и «Ансамбль»

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио», исполняют движения в такт звучания (бег, шаги, прыжки). Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо). Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте, продвижения на углах, с прыжками. Фигурная маршировка.

Раздел «Ритмопластика» направлен на решение следующих задач:

- развитие музыкальности, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание, развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма, развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти;

- развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, воспитание выносливости, развитие силы, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие умения ориентироваться в пространстве;

- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове;

- развитие и тренировка устойчивой эмоциональной сферы: развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме, тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;

- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным,- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Раздел «Основы современного танца».

Обучающие задачи:

- познакомить детей с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе;

- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);

- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;

- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- научить работать импровизированно;
- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие задачи:

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- создание условий для развития творческой инициативы детей;
- развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.
- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование у учащихся духовно-нравственной позиции.

Раздел «Лаборатория»

направлен на решение следующих задач:

- Создать условия для приобретения детьми опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).
- Развить способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.
- Способствовать формированию у учащихся духовно-нравственной позиции.
- Развивать личностные и творческие способности детей.
- Снять психологические и мышечные зажимы.
- Развивать в процессе работы на сцене в форме творческой мастерской и творческой лаборатории:

- наблюдательность;
- творческую фантазию и воображение;
- внимание и память;
- ассоциативное и образное мышление;
- чувство ритма;
- логическое мышление;
- способность выстраивать событийный ряд;
- способность определения основной мысли, идеи произведения;
- способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли;
- уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

Методы обучения:

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

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

**Учебно-тематический план к предмету
«Основы хореографии»
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	26	2	24	Наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика	20	6	14	Наблюдение, творческое задание
4	Игропластика	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
5	Воспитательный модуль	8		8	
6	Итоговые занятия	4		4	Концерт, открытые занятия
	Итого	72	12	60	

Содержание программы по предмету «Основы хореографии»

1 год обучения

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Движения:

- марш;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

Упражнения и игры на развитие координации:

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

Игры:

- «Прогоулка»
- «Музыкальные змейки».

Ожидаемые результаты:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно)
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения
- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность
- развитие точности, координации движения.

Дети должны уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно).
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения.

- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.
- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу.

Фиксировать позы; повторить движение на память; повторение различных комбинаций в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

Раздел №3 Ритмопластика

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

Постановка корпуса:

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

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;

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.

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» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание 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 кладем руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание 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». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

Раздел №4 Игропластика.

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение».
- «Звезды»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Колесики»;
- «Цветочек»;
- «Веселая зарядка»;
- «Цапли-лягушки»;
- «Эстафета»;
- «Метаморфоза бабочки»
- «Марафон»
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Дует ветерок»;
- «Тишина».

Партерная пластика

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.

Раздел 5. Воспитательный модуль. (приложение 1)

Раздел 6. Итоговые занятия

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

Ожидаемые результаты:

Дети должны **знать**:

- ритмы движения под музыку;
- сильные и слабые доли такта;

уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу;
- фиксировать позы; повторять движение на память; повторять различных комбинаций в разных ракурсах; делать хлопки и притопы под музыку; делать хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

ВТОРОЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДИИ ТАНЦА «Территория детства» «Стартовый»

Модуль направлен на удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение кругозора, информированности в данной образовательной области, обогащение опыта общения и приобретение умений совместной деятельности.

Цель модуля программы: *приобщение детей к миру танца и музыки, музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребёнка к танцу как к виду творческой деятельности.*

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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- развиты основы культуры общения и поведения в социуме.
- сформированы способности к сотрудничеству со взрослыми и детьми (волевые, эмоциональные и т.д.)

Метапредметные:

- сформированы умения осознанного восприятия элементов хореографического языка, использования полученных знаний в практической деятельности;
- сформированы начальные навыки работы в ансамбле;
- сформированы начальные умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Предметные:

- сформирован начальный уровень комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать в репертуаре учащихся;

К концу второго года обучения учащийся будет:

знать

- понятия «*plie*», «*demi*», «*grand*», «*releve*», «*sauté*»;
- движения первого года обучения;
- иметь представление о правильной постановке корпуса (осанке),
- 6 позиций ног

уметь

- 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.

К концу третьего года обучения учащийся будет:

знать

- понятия терминов классического танца – «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe parterre», «demi rond de jambe parterre»;
- иметь представление о таких понятиях, как: рисунок танца, сюжет, диагональ и уметь исполнять их в танцевальной композиции;

уметь

- исполнять движения – «plie», «demi», «grand», «battement tendu», «releve», «sauté», «passe parterre», «demi rond de jambe parterre»;
- 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.

СТРУКТУРА МОДУЛЯ «СТАРТОВЫЙ»

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1 год обучения	2 год Обучения
1	Развития данных	72	72
2	Эстрадный танец	72	72
3	Основы хореографии	72	72
	ИТОГО	216	216

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«Развитие данных»
2-3 год обучения**

На современном этапе развития хореографии, обучающимся необходим самый высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его костно-суставной и мышечной систем. Эти системы обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. На занятиях гимнастики дается возможность оснащать обучающихся запасом движений во всех направлениях и с максимальной амплитудой, что дает возможность реального изменения двигательных органов и улучшает их функционирование.

Общая физическая подготовка – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В данный раздел входят упражнения общего характера.

Специальная физическая подготовка – то процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения.

**Учебно-тематический план к предмету
«Развитие данных»
2-3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	35	5	30	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	33	3	30	Наблюдение, творческое задание.
6	Итоговое занятие	2		2	Контрольные упражнения
	Итого часов	72	9	63	

**Содержание программы по предмету
«Развитие данных»
2-3 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

Развитие гибкости корпуса вперед. Укрепление мышц брюшного пресса.

Теория. Основные отделы позвоночника. Особенности осанки. Здоровая спина - залог долголетия. Балетная осанка. Понятие «Крест». Как правильно начать наклон вперед.

Практика. Движение по кругу «Робот». Наклон вперед по VI позиции, I выворотной позиции руки ладонями прижаты к полу, голова направлена вперед. Наклон вперед по II параллельной позиции руки на щиколотках, затылок стремиться в пол. Упражнение «Складочка». Укрепление мышц спины: лежа на животе, держа руки над полом, переводить их из положения сверху вниз и обратно. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Планка», «Уголок». Фиксация: положение «Крест», подготовка к выполнению элемента современного танца «flatback» вперед и в сторону. Правильный перегиб в бедрах.

Развитие гибкости назад. Укрепление мышц спины.

Теория. Основные отделы позвоночника. Шейный отдел позвоночника в момент перегиба назад. Правильное дыхание во время наклона назад. Значение декомпрессии позвоночника, упражнений на расслабление мышц спины после перегибов назад.

Практика. Упражнения, развивающие гибкость: «змея», «колечко», «корзинка», «полумост», «мост», «кошка». Упражнения для укрепления мышц спины: работа в парах. Подъем корпуса вверх - упражнение «самолетик», «лодочка». Фиксация: удержание корпуса наверху в положении «самолетик», «космонавт», перекат на грудь.

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

Упражнения на развитие данных:

Теория: правила выполнения упражнений, понятие «тачки», «берпи», «пистолетик».

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

Упражнения на развитие ориентации в пространстве.

Теория. Значение смены отправной точки, сокращения и увеличения пространства. Понятие «построение». Понятие «перестроение». Понятие «рисунок танца».

Практика. Движения со сменой отправной точки. Движения по залу, сокращая и увеличивая пространство. Игра «Танцующие человечки». Коллективно-порядковые и ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве: правая, левая нога/рука/плечо; повороты вправо и влево; движение по линии и против линии танца; движение по диагонали. Построения и перестроения: в колонну по одному; в пары и обратно; из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу; круг; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале; «воротца».

Развитие координации и ловкости.

Теория. Роль и значение ежедневных занятий для поддержания физической формы танцора.

Практика. Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки простые одинарные на скакалке вперед. Прыжки простые одинарные на скакалке назад. По мере усвоения сначала на двух ногах, потом на одной ноге. Прыжки «мячик» на короткой скакалке. Вращение скакалки в руках вперед, назад, «восьмеркой». Двойные прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке вперед с продвижением. Комбинирование упражнений в небольшие связки.

Развитие стопы и ахилла. Развитие выворотности тазобедренного сустава.

Теория. Анатомические особенности строения стопы человека. Основные части стопы танцора, которым необходимо уделять внимание. Икроножные мышцы, свойства и возможности ахиллесова сухожилия. Анатомические особенности строения тазобедренного сустава человека. Возможности движения ноги в тазобедренном суставе. Понятие выворотности ног.

Практика. Упражнения на укрепление мышц стопы: удержание карандаша пальцами ноги с сокращенной стопой, по мере усвоения - с вытянутой стопой. Упражнения на растяжение и формирование балетного подъема. Опускание в пол и подъем с пола через подъем стопы. Упражнения «Яйцо», «Качели» и т.д., которые выполняются на пальцах и на полупальцах. Фиксация: соревнование, кто дольше сможет удержать максимально вытянутые стопы. Шаг на пальцах. Упражнение для растяжения ахилла «Улитка показала рожки». Планка у стены и поочередные глубокие выпады. Укрепление ахиллесова сухожилия - трамплинные прыжки, прыжки через скамейку, прыжки через ступеньки лестницы двумя ногами, по мере усвоения на

одной ногое. Упражнения, увеличивающие подвижность тазобедренного сустава, максимальное отведение бедра: «Лягушка», «Кукла Маша», «Тараканчик», «Циркуль». Укрепление мышц бедра, закачка. В планке отведение бедра. Лежа на спине вытянутые в коленях ноги, скользя мизинцами развести в поперечный шпагат, далее ноги соединить в воздухе в I позиции под углом 90°, а потом проделать весь путь обратно. «Уголок» с резким разведением ног в стороны. Фиксация: удержание глубокого plies по широкой II позиции; прыжок «Разножка», «Затяжка».

Развитие танцевального шага.

Теория. Значение танцевального шага для исполнителя. Ежедневные упражнения для растяжки и поддержания растяжки. Правильное положение ног в шпагате. Техника исполнения.

Практика. Постепенное растяжение подколенной связки и задней поверхности бедра. Продольный и поперечный шпагаты, по мере усвоения с провисанием. Переход из поперечного шпагата в продольный без помощи рук и без подъема таза от пола. Укрепление мышц: махи вперед, в сторону, назад лежа на полу, у станка и с продвижением по диагонали. Закачка мышц: в положении «шпагат» поочередно попытаться оторвать ногу от пола. Фиксация: «затяжка» вперед, в сторону на всей стопе, по мере усвоения на полупальцах с последующим удержанием ноги без помощи рук в заданном направлении.

Тема 4. Итоговые занятия

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

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Эстрадный танец»

Предмет «Основы хореография» включает в себя следующие разделы: «Азбука музыкального движения», «Ритмопластика», «Основы современного танца», «Лаборатория», в которую входят подтемы «Музыкальная импровизация» и «Ансамбль»

Раздел «Азбука музыкального движения» включает выполнение простейших танцевальных ходов в соответствии с музыкальным ритмом, перестроение в геометрические (танцевальные) фигуры для свободной ориентировки детей в пространстве, ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Дети знакомятся с разно-ритмической музыкой (вальс, полька, марш), с понятиями «аллегро», «адажио», исполняют движения в такт звучания (бег, шаги, прыжки). Передача в движении шагом различного характера музыки (быстрый, задумчивый), различной силы звучания (громко, тихо). Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Повороты на месте, продвижения на углах, с прыжками. Фигурная маршировка.

Раздел «Ритмопластика» направлен на решение следующих задач:

- развитие музыкальности, развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание, развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма, развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков, развитие музыкальной памяти;
- развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, точности, координации движений, развитие гибкости и пластичности, воспитание выносливости, развитие силы, формирование правильной осанки, красивой походки, развитие умения ориентироваться в пространстве;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку: развитие творческого воображения и фантазии, развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове;
- развитие и тренировка устойчивой эмоциональной сферы: развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме, тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов, развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;

- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности: воспитание умения сопереживать другим людям и животным,- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Раздел «Основы современного танца».

Обучающие задачи:

- познакомить детей с терминологией современного танца, научить использовать ее в работе;
- научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков);
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- научить работать импровизированно;
- научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

Развивающие задачи:

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- создание условий для развития творческой инициативы детей;
- развитие способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на занятиях.
- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование у учащихся духовно-нравственной позиции.

Раздел «Лаборатория»

направлен на решение следующих задач:

- Создать условия для приобретения детьми опыта творческой деятельности (исполнительского мастерства).

- Развить способности к продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.
- Способствовать формированию у учащихся духовно-нравственной позиции.
- Развивать личностные и творческие способности детей.
- Снять психологические и мышечные зажимы.
- Развивать в процессе работы на сцене в форме творческой мастерской и творческой лаборатории:
 - наблюдательность;
 - творческую фантазию и воображение;
 - внимание и память;
 - ассоциативное и образное мышление;
 - чувство ритма;
 - логическое мышление;
 - способность выстраивать событийный ряд;
 - способность определения основной мысли, идеи произведения;
 - способность анализировать предлагаемый материал и формулировать свои мысли;
 - уметь донести свои идеи и ощущения до зрителя.

Методы обучения:

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

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие).

**Учебно-тематический план к предмету
«Эстрадный танец»
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	18	1	17	Наблюдение, творческое задание
3	Ритмопластика, игропластика	18	1	17	Наблюдение, творческое задание.
4	Основы эстрадного танца	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
5	Лаборатория Основы актерского мастерства	8	2	6	Наблюдение, творческое задание
6	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение.Опрос.
7	Итоговые занятия	4		4	Концерт, открытые занятия
	Итого	72	8	64	

**Учебно-тематический план к предмету
«Эстрадный танец»
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	18	4	14	Наблюдение, творческое задание.
4	Основы эстрадного танца	24	6	18	Наблюдение, творческое задание.
5	Лаборатория Музыкальная импровизация Ансамбль	8		8	Наблюдение, творческое задание.
6	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение.Опрос.
7	Итоговые занятия	2		2	Концерт, открытые занятия
	Итого	72	14	58	

**Содержание программы
по предмету «Эстрадный танец»
2 год обучения**

Раздел 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.

Раздел 2. «Азбука музыкального движения»

Движения:

- вальс;
- основной (переменный) шаг вальса;
- основные перестроения вальса (квадрат);
- изучение музыкального темпа 3/4;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

Упражнения и игры на развитие координации:

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

Игры:

- "Прогулка»
- «Музыкальные змейки».

Раздел 3. «Ритмопластика»

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

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 для 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;

Разминка на середине зала.

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

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «щапля» голова вперёд, назад (голову вытягивается вперед, назад)
- «незнайка» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание 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 вперёд и тянем руки вперёд, изображая крышку стола;
- наклоны вперёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание 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». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

Игропластика

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

Раздел 4. «Основы эстрадного танца»

Теория: знакомство с историей развития современной хореографии. Основы эстрадного танца. Полиметрия эстрадного танца. Классификация прыжков.

Практика: овладение техникой новых танцевальных стилей. Изучение основных элементов джаз - танца.

Танцевальный разогрев:

Вом – ап – разогрев: разогрев у станка; разогрев на середине, разогрев в продвижении по площадке танцевального класса;

- 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);

Координация: голова и руки; руки и ноги; ноги и плечи; голова и ноги.

Упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, комбинации.

Уровни: стоя; стоя на коленях; сидя на ягодицах, сидя на коленях; растяжки; упражнения на смену уровней.

Изучение новых танцевальных элементов:

- Attitude
- Développe
- Смена уровней
- Шаги

- Прыжки
- Вращения

Раздел 5. Лаборатория. Основы актерского мастерства:

- 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).

Раздел 6. Воспитательный модуль (приложение 1).

Раздел 6. Итоговые занятия

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

Ожидаемые результаты: по окончании 2 года обучения учащиеся должны:

- знать** терминологию в объеме 2 года обучения;
- уметь** правильно исполнять движения в характере музыки;
- запоминать и воспроизводить (интонировать, просчитывать) метр, ритм и мелодику несложных музыкальных произведений;
- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве;
- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;
- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- иметь навыки координации и изоляции;
- владеть** базовыми элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- владеть постановкой ног, понятие активная стопа;
- владеть передвижениями в пространстве и знание уровней;
- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;
- точностью координации движения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.

Содержание программы по предмету «Эстрадный танец» (стартовый уровень) 3 год обучения

Раздел 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.

Раздел 2. «Азбука музыкального движения»

Движения:

- полька;
- построение рисунков танца «Полька»;
- танцевальный шаг (шаг с носка);

- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

Упражнения и игры на развитие координации:

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

Игры:

- "Прогулка»
- «Музыкальные змейки».
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги».

Раздел 3.«Ритмопластика»

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

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;
- махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса;
- маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны.

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;

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.

Для 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»;
- елочка в повороте;
- 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 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)

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;

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» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание 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 вперёд и тянем руки вперёд, изображая крышку стола;
- наклоны вперёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».
- «Шутка»;
- «Бесконечный танец»;
- «Радуга».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

Танец «Полька»:

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Раздел 4. «Основы эстрадного танца»

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;

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. Вперед и назад;
- пелвис (бедр): 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;
- hiplift;

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

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;

Партерная пластика.

Разогрев в партере:

- 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;

Раздел 5. «Лаборатория»

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 браться 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 «переклички 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);

Раздел 6. Итоговые занятия

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

Ожидаемые результаты:

Дети будут *знать*, как:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- развивать чувство ритма, координацию движений, пластическую выразительность и музыкальность;
- развивать точность, координацию движения.

Дети будут *уметь*:

- ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно);
- отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с формой музыкального произведения;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- самостоятельно строить круг: ходить по кругу, взявшись за руки; сужать и расширять круг; соблюдать расстояние между парами, двигаясь по кругу;
- фиксировать позы; повторять движение на память; повторять различные комбинации в разных ракурсах; хлопки и притопы под музыку; хлопки и притопы, отбивающие ритм музыки.

Дети будут ориентированы на:

- развитие эмоциональности, преодоление стеснения;
- владение первичными навыками импровизации;
- развитие художественных способностей, сценического артистизма, фантазии и образной памяти.

Дети будут демонстрировать:

- умение работать в коллективе.
- владение основными элементами современного танца;
- владение правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- владение постановкой ног, владение своим телом, понятие активная стопа;
- владение передвижениями в пространстве и знание уровней;
- развитие навыков координации и изоляции.

Программа по предмету «Основы хореографии»»»

Цель: Формирование у обучающихся знаний, умений, навыков по хореографии, приобщение к искусству, открытие индивидуальных возможностей движения.

Задачи:

Обучающие:

- обучение первичным знаниям о хореографическом искусстве;
- овладение через хореографические упражнения умениям концентрировать внимание, тренировать память, обладать образным видением;

- овладение начальной терминологией хореографического искусства;
- овладение через упражнения из области хореографического искусства умением концентрировать внимание, тренировать память, управлять фантазией, обладать образным видением;
- овладение внешней пластической выразительностью.

Развивающие:

- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие музыкально-ритмической координации,
- развитие опорно-двигательного аппарата, осанки, различных групп мышц;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- развитие индивидуальных физических возможностей ребенка;
- развитие интереса к специальным знаниям по теории и истории хореографического искусства;
- развитие творческой индивидуальности обучающихся;

Воспитательные:

- формирование этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам;
- развитие коммуникабельности, дисциплинированности.
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности.

Обучающиеся осваивают азбуку музыкального движения, ритмопластику, музыкально - подвижных игр, партерной гимнастики, элементарных основ классического, народного и современного танца.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в объединение необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Обучающиеся осваивают азбуку музыкального движения, ритмопластику, музыкально - подвижных игр, партерной гимнастики, элементарных основ классического, народного и современного танца.

На основе изученных движений и с учетом возрастных особенностей обучающихся подбирается танцевальный репертуар и проводится постановочно-репетиционная работа.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в объединение необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

**Примерный учебно-тематический план
предмета «Основы хореографии»
2 – 3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Азбука музыкального движения (Ритмика)	18	2	16	Наблюдение, творческое задание.
3	Ритмопластика	18	2	16	Наблюдение, творческое задание.

4	Классический танец	12	4	8	Наблюдение, творческое задание.
5	Народно-сценический танец	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
6	Основы современного танца	10	2	8	Наблюдение, творческое задание.
7	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности. Текущая и промежуточная аттестация
	Итого:	72	14	58	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ ПРОГРАММЫ «Основы хореографии» 2-3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

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 модуля 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, чешки, волосы прибраны в шишку;
- б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.

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.

Раздел 2. Азбука музыкального движения (Ритмика)

Теория:

Развитие музыкальных способностей детей, основные положения рук и ног, корпуса и головы. Изучение общих хореографических терминов.

Движения:

- марш;
- танцевальный шаг (шаг с носка);
- бег на полупальцах;
- подскоки;
- высокий бег;
- приставной шаг с полуприседанием;
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.
- перестроения (из одной линии в две и в четыре, из круга - в два, диагональ, галочка, колонны);
- ритмические комбинации на основе хлопков;
- хлопки в ладоши – простые и ритмические (положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы);
- танцевальная импровизация «Измени рисунок»;
- танцевальная импровизация «Измени движение».

Примерные игры: «Хлопай в такт», «Повторяй-ка», «Поезд», «Мячик», «Жмурка», «Ласточки, воробьи и петухи».

Упражнения и игры на развитие координации:

- «Если весело живется»;
- «Мы пойдем сначала вправо»;
- «Паровозик»;
- «Колобок»;

Игры:

- "Прогулка»
- «Музыкальные змейки»;

Музыкальные ритмы: 2/4, 3/4, 4/4.

Музыкальные темпы:

- вальс;
- полька.

Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

- «пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт;
- «мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт;
- «топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

Раздел 3. Ритмопластика

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

Постановка корпуса:

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, 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 лопаток
- махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса;
- маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

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;
- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;

- движения руками в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

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.

Для 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»;
- елочка в повороте;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку;
- ходьба в полуприседе
- удары ногой на каждый счёт и через счёт

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)

Виды шагов:

- ходьба сидя на стуле;
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать);
- сценический шаг;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- 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;
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- бег по кругу, колени держим вместе (колено 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 (колено 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 вперёд, 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;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

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.

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

Виды рисунков танца.

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;

- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- построение в шахматном порядке;
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:

- по сегментное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях;
- упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

Разминка на середине зала.

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

- наклоны и повороты головы по сторонам;
- «цапля» голова вперёд, 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;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полу поворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднятие и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;

- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок - поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- движение головы: повороты направо - налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой);
- ковырялочка.

Миниатюры и этюды:

- «Зайчик»;
- «Чунга-чанга»;
- «Петушок»;
- «Петрушка»;
- «Кошечка».

Игры:

- «Солдатики»;
- «Пересроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большая маятник»;
- «Воробьи»;
- «Жавороник»;
- «Ловля бабочек».

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».
- «Шутка»;
- «Бесконечный танец»;
- «Радуга».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

Танец «Полька»:

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Раздел 4. Классический танец.

Экзерсис у станка.

I. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, VI позиция.

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

М.Р. 3/4 /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция

М.Р. 4/4, 3/4.

Demi plie в I, II, III позициях.

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

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 1/2 такта; во 2-м полугодии – на каждую 1/4/.

Passe par terre в I позиции вперед и назад.

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

Demi rond de jambe par terre

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

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

М.Р. 4/4 / исполняется на 1 такт/.

Раздел 5. Народно-сценический танец.

Постановка корпуса и положение рук лицом к палке.

Упражнения у станка:

- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

Demi u grand plie (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер – 3/4, 2/4.);

Battement tendujete (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;
- с полуприседанием;
- с подъемом пятки опорной ноги;

Упражнение для бедра (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);
- перевод ноги через passé;
- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;
- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

Grand battement jete на целой стопе;

Характерное port de bras (releve lent):

- с натянутым подъёмом работающей ноги;
- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

Упражнения лицом к станку:

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);
- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);
- прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

Упражнения на середине зала:

- поклоны;
- основные положения рук, ног, головы, корпуса;
- наклоны корпуса вперед и в сторону;
- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;

- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный»;

«Русский лирический танец»

Ходы:

- ход с носка;
- ход на полупальцах;
- ход с остановкой;

Движения:

- «припадание»;
- «упадание»;
- перегибы корпуса.

«Татарский лирический танец».

- поклон;
- положения рук и ног;

Хода:

чешки Движения:

- «Барма»;
- «Баш-укчэ»;
- «Укчэ-баш»;
- «Бау» – веревочка;
- «Чыршы» – елочка;
- припадание.

Раздел 6. Основы современного танца.

Экзерсис на ковриках:

Теория:

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

Практика:

- работа стоп (6,1 позиции)
- наклоны+ фиксация;
- фиксация ноги в воздухе (с 2-х ног,)
- уголок
- растяжка ног (держим за стопу, колено второй ноги согнуто, лежит на полу)
- наклоны в стороны (ноги раскрыты) + фиксация
- резкое сокращение стоп, вытягивание коленей (быстро, медленно)
- на спине grand battement (с 2-х ног)
- фиксация ноги в воздухе
- подъемы ног с запрокидыванием за голову (на спине)
- березка.

Тренаж из элементов классического jazz танца.

Теория: Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов.

Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

Практика: Экзерсис на середине: - постановка корпуса, апломб.

- изучение позиций ног: 1,2,3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2, положения рук –

L, V, Press.

- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tendu в сторону по 1 п.н.
- battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад. b
- battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
- Arch по I, II параллельным и out позициям.
- Stretch.
- Lay out.
- Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
- Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

2.4 Тренаж из элементов танца jazz – modern

Теория:

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

Практика:

Упражнения на середине зала.

Изоляция. Основные позиции ног в джаз танце.

Основные позиции рук в джаз танце.

Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).

Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).

Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).

Голова.

Виды движений:

- наклоны вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- Sundari вперед-назад и из стороны в сторону. Техника исполнения:
- При наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника.
- При наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз.
- При поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси.
- При исполнении sundari происходит смещение только шейных позвонков впередназад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

gundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

2.5 Тренаж из элементов contemporary dance

Теория:

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

Практика:

Работа над уровнями. Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя: • верхний уровень (на полупальцах);

• средний уровень (на всей стопе);

• нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

• опора на руках и коленях;

• одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

• одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

• стоя на двух коленях;

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

Сидя:

• frog position («лягушка»)- колени согнуты, стопы вместе);

• первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

• вторая позиция (ноги разведены в стороны);

• третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);

• четвертая позиция или «swastika»;

• пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);

• колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);

• сссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;

• джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

• сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);

• crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

• на спине;

• на животе;

• на боку.

Итоговое занятие.

ТРЕТИЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СТУДИИ ТАНЦА «Территория детства»

Модуль «Начальный базовый»

Возраст обучающихся: младший и средний школьный возраст

Срок реализации: 2 года

Реализация модуля направлена на освоение специализированных знаний, по уровню усвоения: формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в хореографии.

Цель модуля программы: формирование у учащихся знаний, умений и навыков, обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в области хореографии, позволяющих самостоятельно действовать и творчески развиваться как мотивированным субъектам танцевального искусства.

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.

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:

- 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.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;
- развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;
- сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.

Метапредметные:

- 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.

Предметные:

- сформирован комплекс танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразие возможностей учащихся в различных танцевальных направлениях.

Данная программа ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных. При зачислении в студию необходимым требованием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребенка (наличия медицинского допуска).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения учащийся будет:

Знать:

- позиции рук и ног;
- первоначальные сведения об искусстве хореографии.

Уметь:

- правильно исполнять изученный материал за текущий год;
- владеть правильными позициями ног и положением рук;
- свободно самовыражаться в движении;
- эмоционально передавать игровые образы и действия;
- владеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе.

К концу второго года обучения учащийся будет:

Знать:

- 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.

Формы подведения итогов реализации программы.

Осуществляется через систему:

- анализа успеваемости, отслеживания результатов (наблюдение, диагностика, тесты);
- контрольных занятий;
- концертов, отчётных концертов в объединении;
- конкурсов, фестивалей различного уровня.

СТРУКТУРА МОДУЛЯ «Начальный базовый»

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1 год обуч.	2 год обуч.
1	Акробатика	72	72
2	Эстрадный танец	144	-
3	Современный танец		144
4	Классический танец	72	72
	ИТОГО	288	288

Учебно-тематический план к предмету

«Акробатика»

Модуль «Начальный базовый»

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	15	3	12	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Наблюдение, творческое задание.

4	Гимнастика с элементами акробатики	28	5	23	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Контрольные упражнения
	Итого часов	72	14	58	

**Учебно-тематический план к предмету
«Акробатика»
Модуль «Начальный базовый»
5 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	15	3	12	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	28	5	23	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Контрольные упражнения
	Итого часов	72	14	58	

**Содержание программы по предмету
«Акробатика»
Модуль «Начальный базовый»
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

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

- 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

-«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);

- рандат (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, выполнение нескольких (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). Для более быстрого усвоения упражнение разучивается с помощью ручной лонжи.

- копфшпрунг исполняется 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
«Акробатика»
Модуль «Начальный базовый»
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 обучения 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

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;
- поднимание корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку, бег с грузом.

Тема 3. Специальная физическая подготовка:

- поднимание 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, 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

- «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);
- рандат (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 – исполнение нескольких (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;
- исполнение копфшпрунг с помощью ручной лонжи;
- копфшпрунг исполнение без опоры руками;
- арабское колесо на месте, исполнение нескольких 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.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

Модуль «Начальный базовый»

Хореография – один из древнейших видов искусства. Танец, это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус.

Занятия народно-сценическим танцем, являющимся родоначальником всех видов хореографического искусства помогают научиться глубоко понимать и полностью передавать характер и эмоции танца.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Современный танец – это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Современные танцы* с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

**Учебно-тематический план
по предмету «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»
4 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/ Контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Ритмопластика	28	8	20	Беседа, наблюдение, творческое задание
3	Народно-сценический танец	18	4	14	Беседа, наблюдение, творческое задание
4	Основы современного танца	68	8	60	Беседа, наблюдение, творческое задание
5	Лаборатория Основы актерского мастерства Контактная импровизация	18	4	14	Беседа, наблюдение, творческое задание
6	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение. Опрос.
7	Итоговые занятия	2		2	Выступления, концерт.
	Итого	144	26	116	

**Содержание программы по предмету
«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»
Модуль «Начальный базовый»
4 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. Ритмопластика

Поклон:

- для девочек;
- для мальчиков.

Постановка корпуса:

- ноги вместе (пяточки и носочки);
- колени вытянуть и соединить вместе;
- руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, 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;
- махи прямыми руками вперед, назад с наклоном корпуса;
- маленькие движения рук, сложенных ладонь в ладонь перед грудью, в стороны.
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития

подвижности локтевого сустава;

- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

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;
- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт;
- движения руками в различном темпе;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.

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.

Для 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»;
- елочка в повороте;
- выведение стопы на носок вперед, в стороны, назад с нажатием на пятку;
- ходьба в полуприседе;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт.

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)

Виды шагов:

- ходьба сидя на стуле;
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать);
- сценический шаг;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- 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;
- танцевальный бег с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- 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 справа, прыгаем приставными шагами по кругу.
- широкий бег с вытянутого носочка;
- бег с акцентированными переступаниями;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

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.

- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;

Виды рисунков танца.

Виды фигур:

- круг;
- круг в круге;
- змейка;
- звездочка;
- цепочка;
- воротца;
- квадрат;
- сужение и расширение круга;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- построение в шахматном порядке;
- построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга;

- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;
- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки:

- поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов;
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища;
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя;
- потряхивание ногами в положении стоя;
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях;
- упражнения на осанку сидя и сидя по-турецки.

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» поднимание и опускание плеч;
- «качели» поднимание 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;
- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- прыжки на месте по позициям; пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.
- прыжки с продвижением вперед, назад;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки с перескоками;
- «пружинка» приседаем, пятки давим на пол;
- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди;
- «топаем-хлопаем»;
- «деревянные и тряпичные куклы»
- «крылья самолета»
- «дождик»
- «зажигаем звездочки»
- «считалочка»
- «солнышко»
- «скок – поскок»
- «баю-бай» (выполняя качания из стороны в сторону (стоя в полный рост и поставив ноги на ширине плеча), дети убаюкивают кукол ко сну)
- «ветер дует нам в лицо...»
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- группировки приседе и в седе на пятках

- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор, стоя на коленях;
- ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- движение головы: повороты направо – налево, в различном характере, вверх-вниз с различной амплитудой, наклоны вправо – влево (с различной амплитудой);
- ковырялочка.

Миниатюры и этюды:

- «Зайчик»;
- «Чунга-чанга»;
- «Петушок»;
- «Петрушка»;
- «Кошечка».

Игры:

- «Солдатики»;
- «Перестроение»;
- «Тихо-громко»;
- «Образные шаги»;
- «Автомобили»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Воробьи»;
- «Жаворонки»;
- «Ловля бабочек».

Игры на сплочение коллектива:

- «Ритмические хлопки»;
- «Дрожащее желе»;
- «Броуновское движение».
- «Шутка»;
- «Бесконечный танец»;
- «Радуга».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы:

- «Три характера»;
- «Маленькое привидение»;
- «Липучка»;
- «Сороконожка»;
- «Охота на тигра».

Танец «Полька»:

Основной шаг по кругу, галоп, манера исполнения танца, движения в парах

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Тема 3. Народно-сценический танец.

Постановка корпуса и положение рук лицом к палке.

Упражнения у станка:

- разучивание перехода ног из позиции в позицию;

Demi u grand plie (полуприседания и большие приседания) по 1-й, 2-й, 5-й позициям, плавные и резкие (музыкальный размер – 3/4, 2/4.);

Battemen ttendu (упражнение на развитие подвижности стопы) основной вид перевода ноги с носка на каблук (по всем направлениям);

- с полуприседанием в момент перевода на каблук;

- с полуприседанием в момент возвращения в исходную позицию;

- с отделением пятки опорной ноги от пола;

- с двумя полуприседаниями.

Музыкальный размер 2/4.

Battement tendujete (маленькие броски с акцентом от себя):

- с сокращением подъема стопы;

- с полуприседанием;

- с подъемом пятки опорной ноги;

Упражнение для бедра (подготовка к верёвочке)

- подъем ноги до колена (спереди или сзади);

- перевод ноги через *passé*;

- «заворот и разворот» бедра работающей ноги;

- с подъемом на полупальцы.

Музыкальный темп 4/4.

Упражнение на выстукивания (всей стопой, полупальцами, каблуком);

- удары всей стопой;

- полупальцами;

- каблуком;

- двойные удары;

- подготовка к ключу.

Музыкальный размер 4/4.

Grand battement jete на целой стопе;

Характерное port de bras (*releve lent*):

- с натянутым подъёмом работающей ноги;

- с сокращённым подъёмом;- прыжки (лицом к палке по VI позиции).

Музыкальный размер 3/4.

Упражнения лицом к станку:

- подъем на полупальцы (музыкальный размер 2/4);

- перегибы корпуса (музыкальный размер 3/4);

- прыжки с ударом внутренней части стоп (прыжковые «голубцы»).

Упражнения на середине зала:

- поклоны;

- основные положения рук, ног, головы, корпуса;

- наклоны корпуса вперёд и в сторону;

- ходы и проходки: бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками;

- боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный»;

- мелкий дробный ход, каблучная дробь «горох», дробь «в три ножки», дробь с подскоком, концовки, три вида «ключа»;

- вращательные движения по VI позиции с подъёмом на полупальцы, на каблучках;

- прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI позиции, с поджатыми ногами.

«Русский лирический танец»

Ходы:

- ход с носка;

- ход с каблука;
- ход на полупальцах;
- ход с остановкой;

Движения:

- «припадание»;
- «упадание»;
- перегибы корпуса.

«Татарский лирический танец».

- поклон;
- положения рук и ног;

Хода:

чешки Движения:

- «Барма»;
- «Баш-укчэ»;
- «Укчэ-баш»;
- «Бау» – веревочка;
- «Чыршы» – елочка;
- припадание.

Тема 4. Основы современного танца.

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:

- 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;
- 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 (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift;
-руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями;

-ноги: движения стопы (relevé); 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;

-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;

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 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 5. Лаборатория

Основы актерского мастерства:

- 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);

Контактная импровизация:

Сольная импровизация:

Понятия:

- «центры»;

- узнать какие есть «качества движения»;

- как использовать «качества движения»;

- научиться соединять «качества движения»;

-упражнение «Простое», (соло, работа в паре);

Контактная импровизация:

- Знакомство с термином контактная импровизация;

-Упражнение «Пластилин», (направлена на формирование умения чувствовать и принимать вес партнера);

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.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения обучающиеся будут **знать:**

- терминологию в объеме 1 года обучения;

- понятие активная стопа;

уметь:

- определять выразительные средства музыки;

- правильно определять музыкальный размер музыкальной композиции;

- быстро координировать движения и ориентироваться в пространстве;

- различать звучания отдельных музыкальных инструментов;

- слышать изменения звучания темпа в музыке и передавать их движением;

- передавать эмоциональный ряд в мимике и пантомиме;

- видеть свои ошибки и ошибки других учеников;

- импровизировать;

- танцевать в паре и в ансамбле;

- применяют свое творческое воображение фантазию в процессе занятий;

- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений;

- эмоционально раскрепощаться;

- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память.

- работать в коллективе;
- работать в парах;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении.

владеть:

- основными элементами современного танца;
- иметь навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- основами правильного дыхания при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- передвижениями в пространстве и знаниями уровней;
- навыками координации и изоляции;
- первичными навыками импровизации.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Модуль «Начальный базовый»

Классический танец как учебная дисциплина является основной, фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Система движений классического танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации.

Учебно-тематический план к предмету

«Классический танец»

(стартовый уровень)

4-5 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	24	10	14	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала	32	12	20	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт
6	Итого	72	26	46	

Содержание программы по предмету

«Классический танец»

(стартовый уровень)

4-5 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.

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 $\frac{1}{4}$ /.
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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ такта, затем – на $\frac{1}{4}$ 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.

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.

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.

По окончании второго года обучения учащиеся будут

знать:

- элементы и основные комбинаций классического танца;
- направление движения en dehors en dedans;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

владеть:

- владеть правильным исполнением Allegro.;
- владеть координацией движений;

уметь

- исполнять движения экзерсиса у станка и на середине зала;
- исполнять движения классического танца по программе 2 года обучения у станка и на середине зала.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Модуль «Начальный базовый»

Современный танец – это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Современные танцы* с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец»

Модуль «Начальный базовый»

5 год обучения

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Основы современного танца	84	14	74	Наблюдение, творческое задание.
3	Лаборатория Основы актерского мастерства Групповая импровизация	52	8	44	Наблюдение, творческое задание.
4	Посещение театров, концертных	4		4	Наблюдение, творческое

	представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях				задание. Оценка деятельности
5	Итоговые занятия	2		2	Оценка деятельности.
6	Итого	144	24	120	

Раздел 1. Вводное занятие.

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

Раздел 2. Основы современного танца

Понятия:

покой, инерция, гравитация, действие и противодействие, Центр, коллапса, релаксации .

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 градусов (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.

Релевэ, 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, выворотом, 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 ball 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

Раздел 3. Лаборатория. Основы актерского мастерства.

Ролевые 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.

Раздел 4. . 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.

Раздел 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.

Четвертый модуль – ДООП «**Территория детства**»
«Базовый уровень»
Возраст обучающихся: средний школьный возраст
Срок реализации: 3 года

Цель модуля программы: развитие у учащихся знаний, умений и навыков, обеспечивающих трансляцию общей и целостной картины в области хореографии, позволяющих самостоятельно действовать и творчески развиваться как мотивированным субъектам танцевального искусства.

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

Формы и режим занятий.

Группы 1 -3 года обучения – 6 занятий в неделю по 45 мин.

Группы формируются по 15-20 человек, что позволяет свободно и безопасно размещать детей по танцевальному классу, дает возможность педагогу видеть всех детей, совершенствовать технику исполнения. Дети обучаются в смешанных группах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- сформированы чувство ответственности, коллективизм, трудолюбие, активность, доброжелательность, толерантность;
- развиты: коммуникабельность, дисциплинированность, самостоятельность;
- сформированы этические нормы поведения, способность работать в коллективе и подчиняться общим правилам.

Метапредметные:

- 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

Предметные:

К концу 1 года обучения учащиеся будут:

Знать:

- новые направления, виды хореографии и музыки;
- классические термины.

Уметь:

- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- уметь держаться на сцене;
- демонстрировать художественно-эстетический вкус.

К концу 2 года обучения учащиеся будут:

Знать:

- жанры музыкальных произведений;
- темповые обозначения.

Уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- исполнить экзерсис у станка и на середине зала по классическому и народному 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.

К концу 3 года обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила исполнения движений классического, народного и современного танца.

Уметь:

- исполнить экзерсис по классическому, народному и современному танцу;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- владеть навыками исполнения классического, народного и современного танца;
- демонстрировать умения и навыки актерской выразительности.

Формы подведения итогов реализации программы.

Осуществляется через систему:

- анализа успеваемости, отслеживания результатов (наблюдение, диагностика, тесты);
- контрольных занятий;
- концертов, отчётных концертов в объединении;
- конкурсов, фестивалей различного уровня.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Модуль «Базовый»

№ п/п	Предмет	Количество часов		
		1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.
1	Акробатика	72	72	72
2	Классический танец	72	72	72
3	Современный танец	216	216	216
ИТОГО		360	360	360

Учебно-тематический план к предмету

«Акробатика»

Модуль «Базовый»

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	37	5	32	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
Итого часов		72	10	62	

Учебно-тематический план к предмету

«Акробатика»

Модуль «Базовый»

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	37	5	32	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
Итого часов		72	10	62	

**Учебно-тематический план к предмету
«Акробатика»
Модуль «Базовый»
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	14	2	12	Наблюдение, творческое задание.
3	Специальная физическая подготовка	17	2	15	Наблюдение, творческое задание.
4	Гимнастика с элементами акробатики	37	5	32	Наблюдение, творческое задание.
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	Итого часов	72	10	62	

**Содержание программы по предмету
«Акробатика»
Модуль «Базовый»
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, приобретении 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
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:

- 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

- «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);
- рандат (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

«Акробатика»

Модуль «Базовый»

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

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:

- 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:

- «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);
- рандат (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-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.
- 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.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Модуль «Базовый»

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Занятия по классическому танцу проводятся в групповой и мелкогрупповой формах.

Учебно-тематический план к предмету

«Классический танец»

Модуль базовый

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Партерный экзерсис	15	4	11	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис у станка	20	4	16	Наблюдение, творческое задание
4	Экзерсис на середине зала	15	4	11	Наблюдение, творческое задание.

5	Allegro	18	1	17	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	Концерт
7	Итого	72	15	57	

**Учебно-тематический план к предмету
«Классический танец»
Модуль «Базовый»
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	28	1	27	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала	27	1	26	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	14	2	12	Наблюдение, творческое задание
5	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	72	5	67	

**Учебно-тематический план к предмету
«Классический танец»
Модуль «Базовый»
3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка	16	2	14	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала, сценические движения	38	4	34	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	9	1	8	Наблюдение, творческое задание
5	Экзерсис на пальцах	6	2	4	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	Концерт, выступления перед родителями
	Итого	72	10	62	

**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. 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.

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 *pas de chat*, 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 *pas de chat*,открывается в сторону, затем снова принимает положение *pas de chat* 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 вперёд 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:

- «плодочка» – 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»;

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

Маховые упражнения:

- бросок вытянутой ноги вперёд 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 вперёд, 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.

Акробатические упражнения:

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

Тема 3. Экзерсис у станка.

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция, II позиция, VI позиция.

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

М.Р. 3/4 /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

2. 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, 3/4.

Движения у станка начинаются изучать лицом к станку, держась двумя руками.

К концу первого полугодия упражнения исполняются стоя боком к станку, держась одной рукой.

3. 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/.

4. Battement tendu /– в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 /

5. Passé par terre в I позиции вперед и назад. М.Р. 4/4

6. Demi rond de jambe par terre

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта/

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

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

8. Releve на полупальцах в I,II позициях: на вытянутых ногах; с предварительным demi plie; на demi plie в заключении.

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

9. Battement releve lent на 45 градусов из I позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад, изучается лицом к станку, вперед разучивается спиной к станку, держась двумя руками за станок/.

М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта/.

10. Grand battement jete из I позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад изучается спиной и лицом к станку/.

М.Р. 4/4 исполняется на ½ такта.

11. 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 / на 2 такта /.

Тема 4. Экзерсис на середине зала.

Упражнения те же, что у станка en face.

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

2. Battement tendu из I позиций во все направления.

3. Battement tendu jete из I позиций во все направления.

4. Demi rond de jambe par terre.

5. Battement releve lent.

6. Releve в I, II позициях.

7. I-e port de bras.

Тема 5. Allegro.

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

1. Tempsleve из VI и I позиции.

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

Тема 6. Итоговые занятия

Итоговый концерт, выступления перед родителями.

По окончании первого года обучения учащиеся будут:

знать:

- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;

владеть:

- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

уметь:

- исполнять движения партерного экзерсиса;
- движения классического танца по программе 1 года обучения у станка и на середине зала;

**Содержание программы
по предмету «Классический танец»
Модуль «Базовый»
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.

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.

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 croisee u 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.

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 echappe 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» Модуль «Базовый» 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.

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 с 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, $\frac{3}{4}$ /исполняется на 8 тактов /.

Тема 3. Экзерсис на середине зала.

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. Pas assemble. Double assemble.

2. Grand changement de pieds.

3. Grand echarpe на II позицию.

4. Pas glissade.

5. Sissone fermee.

6. Sissone ouverte.

7. Pas echarpe во II позицию на croisse и на effacee.

8. Temps leve.

9. Pas de chat.

Сценические движения.

1. Preparation.

2. Sissone на 1 arabesques.

Тема 5. Экзерсис на пальцах.

1. Releve на пальцах в I позиции.

2. Pas echarpe на пальцах.

3. 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.

По окончании пятого года обучения обучающиеся должны

знать:

- правила исполнения основных движений классического танца;
- понятия *epaulement croisee et effacee*;
- особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

владеть:

- навыками устойчивости в позах;
- навыками координации движений рук и головы;
- чистым исполнением усложненных комбинаций – этюдов.

уметь:

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

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Модуль «Базовый»

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущения гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Цель: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Учебно-тематический план по предмету «Современный танец» Модуль «Базовый»

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Современный танец: понятие, история.	2	2	-	Наблюдение, творческое задание
3	Основы современного танца.	20		10	
4	Экзерсис на середине зала	22	2	20	Наблюдение, творческое задание

5	Комплексы изоляций	20	1	19	
6	Партер	28	-	28	
7	Кросс	28	-	28	
8	Современные танцевальные стили: джаз-модерн.	38	8	30	
9	Лаборатория Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация	40	4	36	Наблюдение, творческое задание
10	Воспитательный компонент: посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях	4		4	Наблюдение, творческое задание. Оценка деятельности
11	Воспитательный модуль	8		8	
12	Итоговые занятия	4		4	Оценка деятельности.
	Итого	216	19	197	

**Учебно-тематический план
по предмету «Современный танец»
Модуль «Базовый»
2-3 год обучения**

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Наблюдение, беседа.
2	Contemporary dance	40		40	
3	Экзерсис на полу. Партерная пластика.	24	2	22	Наблюдение, творческое задание
4	Комплексы изоляций	20	1	19	
5	Кросс	26	-	26	
6	Современные танцевальные стили: джаз-модерн.	48	8	40	
7	Лаборатория Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация	40	4	36	Наблюдение, творческое задание
8	Воспитательный компонент: посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях	4		4	Наблюдение, творческое задание. Оценка деятельности
9	Воспитательный модуль	8		8	Наблюдение.Опрос.
10	Итоговые занятия	4		4	Оценка деятельности.
10	Итого	216	19	197	

Содержание программы по предмету
«Современный танец»
Модуль «Базовый»
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. Современный танец: понятие, история.

Теория: История современного танца 60-х годов. Танцевальное действие современного танца 70-80-х годов (педагог-хореограф Лестер Хортон). Революция современного танца (хореограф Джек Коул, Гасс Джордано).

Тема 3. Основы современного танца.

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 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° 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 пасса в параллельных и выворотных позициях, – attitude, attitud свинг вперед и в стороны

Тема 4. Экзерсис на середине зала.

Практика: Plie в сочетании с contraction и release. Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos). Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром) Battement fondu во всех направлениях • Grand Battement Jete Адажио

Тема 5. Комплексы изоляций.

Практика: sundari-квадрат и sundari- круг, разноритмические комбинации, круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости

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).

Тема 6. Партер.

Теория: Понятие и содержание партерной гимнастики.

Практика: Выполнение упражнений: • упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности пл • упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы • упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника («лодочка», «плуг», «колечко», «корзинка», «берёзка») • упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра («бабочка»,

«лягушка») • упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

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 (relevé); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут;
- комбинации с приемами изоляции (от 8 до 16 тактов).

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.

Тема 7. Кросс

Теория: Три основных вида координации.

Практика: Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

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;

Тема 8. Современные танцевальные стили: джаз-модерн.

Теория: История возникновения джаз-модерна. Основные позиции.

Практика: Проучивание основных положений рук. Проучивание позиций рук в джаз- танце: I,II, III, IV. Проучивание правильной постановки ног и корпуса. Проучивание I и II позиций ног в джаз-танце. Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Изучение движения Flat back. «Четыре точки» тела. Изучение pas de bourre сначала на середине зала, потом в продвижении по диагонали. Изучение kik, kik ball change. Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop. Техника исполнения high release. Положение arch – небольшой прогиб торса назад. Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Прыжки с шагами в джаз манере. Махи ногами на середине зала крестом, по квадрату.

Тема 9. Лаборатория. Основы актерского мастерства:

- 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);

Групповая импровизация:

- в трех областях: индивидуума с группой;

- упражнение «локомотив» (двигаются по пространству, используется новый вид движения);

-упражнение «части тела», (группа проходит по всем частям тела);

Контактная импровизация:

- упражнение «Почувствуй прикосновение» », (контакты всеми частями тела);

- упражнение «Робот-трансформер» (три уровня возможности выполнения движения).

- пытаемся расписать комбинацию на бумаге;

Тема 10 . Воспитательный компонент: посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях.

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 10. Воспитательный модуль. (приложение 1.)

Тема 11. 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.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения обучающиеся будут:

знать:

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

владеть:

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью,
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

уметь:

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;
- преодолевать стеснения;
- работать в парах;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение.

**Содержание программы по предмету
«Современный танец»
Модуль «Базовый»
2-3 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 четвертого года обучения.

Тема 2. Contemporary dance

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 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

Тема 3. Экзерсис на полу

Практика: 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.

Партерная 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 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 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.

Тема 4. Комплексы изоляций.

Практика: sundari-квадрат и sundari- круг, разноритмические комбинации, круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости

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).

Тема 5. Кросс

Теория: Три основных вида координации.

Практика: 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.

Партнеринг:

Практика:

- нижний и верхний столик;

-накаты;

- переносы;

- противовес.

-перекат « банан»

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

Тема 5. Современные танцевальные стили: джаз-модерн, афро-джаз

Практика:

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца джаз-модерн, афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис). Комбинации шагов. Танцевальные комбинации. Проучивание комбинированных положений рук. Позиции рук V, VI, VII, VIII. Проучивание позиций ног: IV, in, out, комбинированные позиции. Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.

Простейшие движения плечами по заданной схеме. Полуокруги плечами спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку поочередно и одновременно. Par terre Шаги примитива в комбинации: с прыжками, вращениями, сменой уровней, работой рук по позициям, с движениями грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону.

Тема 6. Лаборатория. Импровизация.

Теория: Что такое импровизация. Дать понятие «войти в образ».

Практика: Изучение техники параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»). Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы), танец от разных частей тела, «поток» (связь движений). «Пространство за спиной», «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений», «Порядок входа в танец и его продолжительность». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

Основы актерского мастерства:

- Игра «Театр кукол на столе» (знакомство с приемами кукловодства);
- 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 7. Воспитательный компонент: посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях.

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 детских мероприятиях.

Тема 8. Воспитательный модуль. (приложение 1.)

Тема 9. 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.

Ожидаемые результаты:

По окончании второго года обучения обучающиеся будут:

знать:

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

владеть:

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью,
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

уметь:

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;
- преодолевать стеснения;
- работать в парах;

- работать правильно в партере;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение.

Ожидаемые результаты:

По окончании третьего года обучения обучающиеся будут:

знать:

- понятие активная стопа;
- знанием уровни и передвигаться в пространстве;

владеть:

- основными элементами современного танца;
- правильным дыханием при исполнении элементов современного танца;
- постановкой ног, своим телом;
- навыками координации и изоляции;
- своей эмоциональностью;
- первичными навыками импровизации;
- навыками контактной импровизации;

уметь:

- работать в коллективе;
- демонстрировать свои художественные способности, сценический артистизм, фантазию и образную память;
- преодолевать стеснения;
- работать в парах;
- работать правильно в партере;
- чувствовать и принимать вес партнера в движении;
- проявлять эмоциональность, преодолевать стеснение;
- понимать и полностью передавать характер и эмоции танца.

ПЯТЫЙ МОДУЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«СТУДИЯ ТАНЦА «ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА»

Модуль «Продвинутый»

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 2 года

Модуль «Продвинутый» это творческий этап обучения, по уровню усвоения – профессионально-ориентированный – уровень, предусматривающий достижение высоких показателей образованности в хореографии, ориентированность на образовательные программы хореографических училищ.

Цель модуля: 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.

На продвинутом уровне – обучающиеся совершенствуют исполнительское мастерство, закрепляют и развивают полученные хореографические умения и навыки, интенсивно пополняют знания в области хореографического искусства, в частности классического танца и современного танца, более сложных хореографических композиций, овладевают знаниями и умениями на уровне компетентности, предусматривающей, в том числе, глубокую заинтересованность и сформированную мотивацию к занятиям хореографическим искусством, желание продолжать его изучение на последующих уровнях образования.

Режим занятий.

Объём учебного времени: 10 занятий в неделю по – 45 минут (включая участие в конкурсах, массовых мероприятиях, концертной деятельности, участие в мастер-классах).

Группы формируются по 10-15 человек, что позволяет свободно и безопасно размещать детей в танцевальном классе, дает возможность педагогу видеть всех детей, развивать технику исполнения, совершенствовать профессиональное мастерство. Дети обучаются в смешанных группах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- развитие навыков культуры общения и поведения в социуме;
- формирование качеств личности (волевых, эмоциональных и т.д.).

Метапредметные:

- 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 деятельности.

Предметные:

- формирование комплекса танцевальных исполнительских знаний, умений и навыков, позволяющих использовать многообразные возможности в исполнении обучающихся;
- формирование умения сочинять, редактировать хореографический текст, структурировать и выстраивать композицию танца;
- 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.

Соответствие выпускника требованиям к уровню и качеству подготовки в области художественного начального образования устанавливается на выпускном экзамене, где оценивается как качество технического исполнения комбинаций у хореографического станка и на середине класса, так и развитие способностей, художественного вкуса, интеллекта учащегося, умение практически использовать полученные знания.

По окончании обучения по модулю обучающиеся будут владеть следующими знаниями и умениями:

Классический танец.

Знать:

- рисунок танца, особенности взаимодействия с партнерами 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;

уметь:

- 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 в разучивании хореографического произведения;

владеть:

- навыками музыкально-пластического интонирования.

Современный танец. Акробатика.

Знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- анатомическое строение тела;

- приёмы правильного дыхания;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

уметь:

выполнять комплексы специальных упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма;

- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;

владеть:

- комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- координировано выполнять движения.

Прогнозируемый результат освоения продвинутого уровня программы.

В обучении: учащиеся умеют самостоятельно составлять танцевальные этюды и исполнять их, используя при этом более сложную танцевальную лексику, свободно работают на семинарах – практикумах ведущих педагогов хореографов России. Реализуют свои творческие способности в концертной деятельности и на фестивалях – конкурсах различных уровней.

В развитии: учащиеся, обучающиеся в коллективе, самостоятельно проводят занятия в младших группах коллектива, что способствует пробуждению интереса к профессии.

В воспитании: коллектив сплоченный, развито чувство взаимовыручки, взаимоуважения. Владеют правилами сценической культуры. Воспитанники коллектива пользуются заслуженным авторитетом учащихся и педагогов учреждения.

Обучающиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Обучающиеся, прошедшие курс по данной программе, получают глубокие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства, продолжать обучение в профессиональных колледжах и вузах.

Требования к организации и проведению контрольного занятия, зачета.

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 разделов программы 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 аттестации обучающихся 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 отчётном концерте.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются уровень знаний «высокий», «средний», «низкий». Знаковая аттестация предусматривает две градации «зачет» и «не зачет». Мониторинг ЗУН (*Приложение 2*).

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Модуль «Продвинутый»

№ п/п	Предмет	Количество часов	
		1 г.о.	2 г.о.
1	Классический танец	72	72
2	Современный танец	216	216
3	Акробатика	72	72
	ИТОГО	360	360

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

«Классический танец»

Модуль «Продвинутый»

Предмет «Классический танец» является фундаментом для освоения всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры – в этом его значение и значимость. Программа по предмету «Классический танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Учебно-тематический план к предмету

«Классический танец»

Модуль «Продвинутый»

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка.	20	2	18	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала.	23	3	20	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	14	2	12	Наблюдение, творческое задание
5	Экзерсис на пальцах.	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	концерт
	Итого	72	10	62	

**Учебно-тематический план к предмету
«Классический танец»
Модуль «Продвинутый»
2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Наблюдение, беседа.
2	Экзерсис у станка.	20	2	18	Наблюдение, творческое задание
3	Экзерсис на середине зала.	23	3	20	Наблюдение, творческое задание.
4	Allegro	14	2	12	Наблюдение, творческое задание
5	Экзерсис на пальцах.	12	2	10	Наблюдение, творческое задание
6	Итоговые занятия	2		2	концерт
	Итого	72	10	62	

**Содержание программы по предмету
«Классический танец»
Модуль «Продвинутый»
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

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.

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.

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.

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.

1. Releve на пальцы в 1 позиции.
2. Pas echarpe на пальцах во II позицию.
3. Pas de bourree на пальцах с переменной ног en dehors и 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.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения по модулю обучающиеся будут

знать:

- типы координации движений – однонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;

владеть:

-навыками точной координации движений;

-навыками распределения сценической площадки, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

Содержание программы по предмету

«Классический танец»

Модуль «Продвинутый»

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 первого года обучения.

Тема 2. Экзерсис у станка

Усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине.

Основная задача экзерсиса у станка на первом – развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие.

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.

1. 5-e 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.

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.

1. Releve на пальцы в 1 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.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения по модулю обучающиеся будут знать:

- типы координации движений – однонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;

владеть:

- навыками точной координации движений;
- навыками распределения сценической площадки, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

уметь:

- исполнять движения грамотно и музыкально.

ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ» Модуль “Продвинутый”

Современный танец как самостоятельный вид искусства включает в себя достижения классического балета, народного танца, бытовой хореографии, наследия джазовой хореографии, танца модерн, афроамериканской хореографии, танцев фольклорного характера и стремится, используя существующие в современной хореографии стили, к поиску собственного языка движений, созданию неповторимого индивидуального стиля, постоянного исследования движений человеческого тела, направленного на выявление более совершенного и оригинального языка движений.

Особое внимание в работе с детьми уделяется координации в пространстве, а так же подготовке и разучиванию выходов в пол, падений, развитию полиритмии и полицентрии.

Изучение направлений «Джаз» (в т.ч. классический, бродвейский, модерн) ориентировано на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания направления «Джаз модерн» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Освоение направления «Джаз» осуществляется с учетом физических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений

нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

На начальном этапе обучения направлению джаз модерн, осваиваются основные позиции рук и ног, прыжки и вращения, свинговая техника, техника релиз. Развивается манерность исполнения.

На последующем этапе осваивается полиритмия и полицентрия.

**Учебно-тематический план
по предмету «Современный танец»
Модуль «Продвинутый»
1-2 год обучения**

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Наблюдение, беседа.
2	Основы современной хореографии по направлению джаз (классический и бродвейский).	92	6	66	Наблюдение, творческое задание
3	Лаборатория: Основы актерского мастерства Импровизация Контактная импровизация.	66	8	58	Наблюдение, творческое задание
4	Воспитательный компонент: посещение театров, концертных представлений, мастер-классов, участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях	18		18	Беседы, наблюдение, интерактивное общение, оценка деятельности.
5	Воспитательный модуль	8		8	
6	Итоговые занятия	4		4	Концерт, выступления перед родителями
6	Итого	216	16	164	

**Содержание программы
по предмету «Современный танец»
Модуль «Продвинутый»
1 – 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 первого года обучения.

Тема 2. Основы современной хореографии по направлению джаз (классический и бродвейский).

Теория: История возникновения и развитие модерна. Стиль «джаз-модерн». Просмотр видео: стиль «джаз-модерн». Изучение новых понятий: «Flat back», «Deep body bent». Понятие «Arch», «contraction», «release».

Практика: Разминка, разогрев – включает в себя неамплитудные наклоны, разогрев стопы, варианты растяжек в положение, лежа или сидя на полу, возможно применение классического станка. Работа над грамотным, музыкальным исполнением движений и комбинаций в целом. Техника напряжения и расслабления мышц, взаимосвязь движения и дыхания, развитие подвижности основных центров тела. Разогрев: движения для разогрева

позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Партерный разогрев, разученный на первых этапах обучения. Работа над техникой исполнения движений. Простейшие комбинации на середине зала. Шаги примитива по схемам «квадрат», «крест» с движениями рук, пелвиса, плеч, бедер.

Включение элементов в разогрев Roll daunt, Roll app, Arhc, Contraction

Знакомство с позициями рук в классическом джазе:

1 позиция Press-position

2, 3 позиции, аналогичные классическим позициям

4-L позиция,

5-v позиция

6.7 Египетские позиции

Jazz dance second или Jazz heand:

Вовне-плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса. Предплечья раскрываются в стороны параллельно полу, пальцы растопырены.

Вовнутрь – плечи рук отведены в стороны, предплечья от локтя поворачиваются вовнутрь к груди. Ладони перед грудью.

Позиции ног применяются и классического характера, и джазового: в основном параллельные (2-ая)

Упражнения на изоляцию:

-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)

Упражнение, развивающее координацию: saute по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум, и прыжок с одной точкой (тур). Упражнение, развивающее координацию: одно saute по первой параллельной позиции в точку 1, второе saute с поворотом головы в точку 3, третье saute в точку 3, четвертое в точку 3 с поджатыми ногами. Комбинацию продолжить по всем точкам и выполнить в другую сторону.

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;

Координация: виды plies по основным позициям ног, battementstendus, grandsbattementsjetesc основными движениями рук модерн джаз танца.

Кросс:

включает в себя джазовые проходки, слайды, продвижения в повороте, вращение со сменой направления, соединение прыжков, смена уровня, выходы в пол.

-вращение со сменой позиций рук, смена направления, передвижение по квадрату

-прыжки с уходом в пол, вращение со сменой уровня и выходом в пол.

-Слайды, скольжение по полу, средний уровень, высокие прыжки с восстановлением позиции.

- Прыжки в шпагат, в разножку, на разрыв, bison leap.
- Jump с поджатыми к груди ногами и collapse.
- Leap в открытом passe (нога от колена отведена в сторону)
- Grand jete attitude croise с джаз координацией.

Изучение джаз падений. Подготовка к падениям. Методика и виды падений.

Падения вперед.

1. С выпада вперед на одну ногу.
2. С полупальцев, через растяжку и наклон корпуса вперед.

Падения в сторону:

1. Из «стоя» через колени и бедро.
2. Из «стоя» с толчком бедра при помощи рук.
3. Завершающая часть Занятие обучающее, тренировочное, разминочное – разучивание
4. комбинаций в характере классического джаза.

Бродвейский джаз:

Особенности танца

- политримия и полицентрия.

В основе политримии лежит движение разных частей тела в разных ритмах, а полицентрия предполагает возникновение движения в различных частях тела

Разогрев, Партер. Упражнения стретч-характера.

Кросс включает себя шаги с добавлением раскачивания центра, шаги на координацию, различные скольжения, проезды в характере джаза.

Работа на изоляцию, основные моменты это раскачивание таза и движения плеч, позиции рук остаются такие же что и в классическом танце.

Разучивание мужского шага и женского.

Разучивание комбинации в манере бродвейского джаза.

Индивидуальные импровизации в общем танце.

Тема 3. Лаборатория

-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.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения по модулю обучающиеся будут:

знать:

- направления джаза;

владеть:

- передачей манерности исполнения классического и бродвейского джаза;
- базовым уровнем исполнения;
- координацией движений;
- партерной и прыжковой техники классического джаза;
- техникой вращений;

уметь:

- проявлять фантазию, воображение, демонстрировать эмоциональность;
- работать сольно и в коллективе;
- работать с пространством;
- демонстрировать коммуникабельность.

**ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АКРОБАТИКА»
Модуль “Продвинутый”**

Цель: - совершенствование физического и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих задач:

Образовательные: - совершенствовать акробатическое и хореографическое мастерство исполнителей (индивидуальное и групповое);

- готовить и изучать номера для участия в концертной деятельности (индивидуально и в коллективе);

- способствовать формированию творческой индивидуальной манеры исполнителей; - способствовать формированию околопрофессионального и социального партнерства, доброжелательного отношения к членам коллектива.:

- участвовать в общегородских, республиканских и всероссийских мероприятиях не менее 80% обучающихся;

- являться победителями и призерами разноуровневых конкурсов не менее 50% обучающихся

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- диагностика результатов познавательно-трудовой, творческой деятельности по принятым критериям и показателям;
- соблюдение норм и правил безопасности;

- умение работать в коллективе;
- формирование умения понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**Учебно-тематический план к предмету
«Акробатика»
Модуль «Продвинутый»
1-2 год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего количество часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, творческое задание.
2	Общая физическая подготовка	24	2	22	Наблюдение, творческое задание.
3	Сценическая акробатика:	44	8	36	Наблюдение, творческое задание.
3.1.	Акробатические связки	17	2	15	Наблюдение, творческое задание.
3.2.	Прыжковая акробатика	17	4	15	
3.3.	Партерная акробатика	10	2	8	
5	Итоговые занятия	2		2	Выступления перед родителями, концерт
	Итого часов	72	11	61	

**Содержание программы по предмету
«Акробатика»
Модуль «Продвинутый»
1-2 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;
- поднимания корпуса лежа на спине;
- прыжки через скакалку;
- бег с грузом.

: - 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»;
- 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. Сценическая акробатика:

Теория. Понимание основ техники выполнения акробатических упражнений. Самоподготовка по акробатике. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

Практика.

Прыжковая акробатика: фляк, рондат- фляк - темпове сальто, арабское сальто, сальто назад с места и разбега (выборочно).

Партерная акробатика: парно-групповые упражнения, упражнения на развитие двигательных качеств, арабские колеса на месте, перевороты, парная акробатика, групповая акробатика (пирамиды), акробатические элементы в комбинациях.

- 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.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основными условиями реализации программы являются:

- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простейшего».
- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь учащихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- организация мероприятий по сплочению группы: чаепития, экскурсии, проведение вечеров, концертов и т. д.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Методы выполняют следующие функции:

- обучающая (посредством метода достигается цель обучения);
- развивающаяся (обуславливаются те или иные темпы и уровни развития детей);
- мотивационная (главный, а иногда единственный стимулятор познавательной деятельности);
- контрольно-коррекционная (диагностика хода и результатов учебного процесса).

Выбор метода не произволен – необходимо из множества методов выделить те, которые обеспечат наивысшую эффективность обучения.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для освоения обучающимися необходимых знаний и умений, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах должны быть инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

- хореографические станки;
- зеркала;
- музыкальный центр;

Технические средства обеспечения:

- музыкальный центр;
- компьютер;
- коврики;
- USB-флеш-накопитель;

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят педагоги дополнительного образования со специальным профессиональным образованием.

Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- педагоги обеспечены оптимальными педагогическими нагрузками;
- деятельность педагогов курирует заведующий отделом, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;

- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри учреждения и через обучение на курсах повышения квалификации, семинаров, мастер-классов, посещение занятий у педагогов по хореографии.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
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.

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. Бернштейн С. 20 уроков клавиатурной хореографии / С.Бернштейн. – 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.Фирлева. – 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>

Приложение к ДООП «Территория детства»

<https://web.max.ru/-69727001559113>

1. Приложение 1. Годовой календарный учебный график <https://web.max.ru/-69727001559113>

2. Приложение 2. Оценочные материалы <https://web.max.ru/-69727001559113>

3. Приложение 3. Методические материалы <https://web.max.ru/-69727001559113>

Воспитательный модуль

Воспитательная модель в дополнительном образовании базируется на том, что воспитание рассматривается, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития. Важно отметить, что опыт позитивных отношений в детском объединении можно получить только в атмосфере взаимопонимания, сотрудничества, искренности, комфортной психологической обстановке, позволяющей каждому ребёнку и педагогу реализовать свой потенциал. Логика выстраивания образовательной модели с детьми строится на гармоничном переплетении образования, общения, деятельности, отношений, которые определяют позитивные изменения в детском коллективе и создают комфортную среду для творческой деятельности. Привлечение обучающихся к планированию жизни в детском сообществе, обеспечение вариативности их участия в делах коллектива, совместная выработка норм жизнедеятельности, сохранение ценностей, норм, традиций жизни определяют позитивные изменения в общности и в окружающей действительности и лежат в основе саморазвития ребёнка.

В образовательной деятельности детского объединения осуществляется не только приобретение знаний и навыков по конкретной программе, но и создаются условия для проявления инициативы, активности, творчества, лидерской позиции. При этом большое внимание уделяется созданию развивающей среды, закреплению мотивации к конкретному виду деятельности, выявлению и активизации внутренних ресурсов обучающихся. Решение задачи общего развития обучающихся с использованием нестандартных форм и методов обучения и воспитания стимулирует активность обучающихся, ставит их в субъектную позицию, предоставляет им возможность для самовыражения, развивает их творческие способности. Программы формируют готовность к выбору разнообразных видов деятельности и продуктивного взаимодействия.

Обучающиеся получают возможность проявить и развить самостоятельность, творчество, реализовать свои интересы, применить свою находчивость, умение принимать верные решения в условиях быстро меняющихся ситуаций.

Предоставление возможности ребёнку выступить в самых разнообразных ролях, активно осваивать элементы различных жизненных ситуаций закрепляются в их сознании и поведении и откладывают отпечаток на дальнейшую жизнь. Задача педагога в процессе реализации программы обеспечить педагогическую поддержку процесса развития и обогащение познавательных и социальных возможностей детей, помогать им занять активную позицию в коллективе, придать общественную направленность их увлечениям, сформировать самостоятельность и независимость в будущем, что является важным фактором формирования жизненного и профессионального самоопределения.

Цель воспитания – формирование творческой воспитывающей среды в детском коллективе, способствующей формированию гармонично развитой личности, социально адаптированной и ответственной, профессионально ориентированной личности. Задачи воспитания: – реализация потенциала детского объединения в воспитании обучающихся, поддержка активного участия обучающихся в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей; – реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ганцевальный ансамбль»: приобщение к народной культуре, воспитание художественного вкуса; сплочение коллектива, воспитание сознательности и ответственности за дело; – создание условий для саморазвития обучающихся и формирования у них ценностных установок, профессионального самоопределения; – формирование у обучающихся мотивации и способностей к духовно-нравственному развитию на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию; – организация работы с семьями обучающихся, их родителями или законными

представителями, направленной на совместное решение проблем личностного развития обучающихся; – формирование позитивного уклада жизни учреждения и положительного имиджа и престижа ЦВР.

Первый модуль - «Ознакомительный»

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Духовно-нравственное воспитание			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа (групповая)	Задание 1. Игра: «Имена». Задание 2. Тест: «Это – я! ».
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа «Этические нормы поведения в коллективе».	Задание 1. Игра «Встреча взглядами». Задание 2. Игра «Чужие коленки».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг «Мы команда»	Задание 1. Тест: «Привет себе». Задание 2. «Факты о нас».
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Двойник»
Вместе - мы сила!	Развитие навыков координации совместных действий.	Беседа. Игра. (групповая)	Задание 1. Игра «На пальцах» Задание 2. Игра «Карандаши»
Межличностное восприятие.	Осваиваем альтернативный взгляд на события.	Коммуникативные игры. Диспут (групповая)	Задание 1. «Поставь себя на место другого». Задание 2. «Обвинение защита».
Эффективное поведения в конфликтных ситуациях.	Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.	Тест. Обучающая игра Беседа	Задание 1. «Опросник К. Томаса». Задание 2. «Резервуар»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной самореализации.	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа (групповая)	Задание 1. «Иностранец». Задание 2. «Снежный ком»

Второй модуль – «Стартовый»

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Духовно-нравственное воспитание			
Вводное занятие	Повышение уровня групповой сплоченности, взаимного доверия.	Игра. Тест. Беседа	«Имена». Тест: «Это – я! ».
Социальная наблюдательность	Учимся находить наше сходство и наши различия.	Игра. Беседа	«Этические нормы поведения в коллективе».
Повышаем компетентность в общении.	Развиваем коммуникативные навыки.	Игра – тренинг	«Снежный ком»
Особенности взаимоотношений детей в условиях хореографического коллектива	Развиваем навыков эмпатии.	Ролевая игра, беседа групповая	Игра «Двойник»
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	. Игра «Карандаши»
Межличностное восприятие.	Осваиваем альтернативный взгляд на события.	Коммуникативные игры.	«Сходства и различия»
Эффективное поведения в конфликтных ситуациях.	Обучение конструктивным стратегиям поведения в конфликте.	Тест. Обучающая игра. Беседа	«Резервуар»
Эффективное взаимодействие с окружающими, как неотъемлемая часть успешной самореализации.	Побуждение к коллективному взаимодействию.	Игра. Беседа.	«Иностранец» «Крокодил»

Третий модуль – «Начальный базовый»

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Духовно-нравственное воспитание			
Мы – команда!	Развитие навыков координации совместных действий.	Игра – тренинг «Мы команда»	Игра «Карандаши»
Эстетическое воспитание			
История хореографического искусства	Формирование общих представлений об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах.	Рассказ. Беседа.	История танцевального искусства в России и других странах.
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
«Закаляйся!»	Знакомство с процедурами закаливания.	Беседа. Показ видеоролика.	Процедуры закаливания организма.
«Здоровое питание»	Формирование навыков правильного питания	Беседа.	«Здоровое питание»
«Режим дня»	Формирование навыков ЗОЖ	Беседа	Особенности правильного режима дня.
Формирование культуры безопасного поведения			
«Такие правила!»	Создание безопасных условий для жизнедеятельности обучающихся.	Беседа.	Знакомство с правилами внутреннего распорядка ЦВР
«Безопасный маршрут»	Осознание собственной ответственности за своё здоровье и безопасность	Беседа.	Актуализация знаний ПДД, составление безопасного маршрута

Четвертый модуль – программа «Базовый»

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
1.Формирование культуры здорового образа жизни			
Здоровье это важно	- приобщать учащихся к здоровому образу жизни; -развивать умение ребят питаться правильно; -воспитывать чувство дисциплинированности.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Быть здоровым здорово!»
Здоровье это важно	-познакомить учащихся со способами активного отдыха; -развивать чувство потребности в правильном времяпровождении; -воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Интерактивная форма	Игра «Путешествие в страну здоровья»
2.Духовно-нравственное развитие			
Эстетика воспитания	-способствовать развитию чувства сопереживания; -воспитывать чувство взаимопомощи и уважения к другим.	Интерактивная форма	Мероприятие «Азбука добра»
Эстетика воспитания	-формировать основы культуры разговора в детском коллективе; -способствовать развитию умения решать сорные вопросы без конфликта; -воспитывать уважение к каждому члену коллектива.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Культура поведения»
Эстетика воспитания	-создать положительное эмоциональное настроение детей; - развивать чувство коллективизма;	Интерактивная форма	Танцевальное мероприятие «Праздник весны»
3.Гражданско-патриотическое воспитание			
Моя страна – моя Родина	-дать представления о истории родного города; -развивать познавательный интерес обучающихся.	Лекция. Беседа. (групповая)	Мероприятие «История в танце»
Географическая мозаика	-познакомить ребят с элементами русского костюма; -воспитывать любовь и бережное отношение к культуре и традициям русского народа.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа «Русский костюм»
Моя страна – моя	-посредством танцевальных	Интерактивная	Танцевальный флеш-

Родина	движений познакомить учащихся с русскими народными традициями; -развивать чувство гордости за свой народ; -воспитывать уважительное отношение к традициям.	форма	моб «Масленичные гулянья»
Моя страна – моя Родина	- создать условия для развития патриотических качеств личности; -воспитывать гордость учащихся за участников военных действий.	Интерактивная форма	Участие в концертах, приуроченных к 9 мая
5.Трудовое воспитание			
История в лицах.	-способствовать развитию эстетического удовольствия от просмотра концертных выступлений творческих коллективов; -воспитывать положительное уважение к труду.	Лекция. Беседа. (групповая)	Просмотр и обсуждение концертных программ известных хореографических коллективов
История в лицах.	-развивать познавательный интерес к культурной жизни своего города; -воспитывать уважение к заслуженным артистам родного края.	Лекция. Беседа. (групповая)	Встречи с творческими коллективами города
Концертная деятельность	-способствовать развитию умения детей помогать в организации мероприятий; -формировать положительное отношение к труду.	Памятка	Помощь детей в организации и проведении открытых занятий и концертах

Пятый модуль – программа «Продвинутый»

Тема занятия	Цель	Формы и методы	Содержание
Гражданско-патриотическое воспитание			
В патриотизме молодежи – будущее России.	-Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время. - Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому,	Лекция. Беседа. (групповая), Интерактивная форма	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Конкурс анимированных проектов к Памятным датам: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции:

	настоящему, будущему.		«Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
История в лицах.	Знакомство с знаменитыми людьми, которые оставили свой вклад в искусство.	Лекция. Беседа. (групповая)	Беседа о достижениях российских танцоров, балерин, хореографов и деятелей искусства.
Духовно-нравственное воспитание			
Культурное взаимоотношение людей в общественной и личной жизни	Лекция. Беседа. (групповая)	Серия бесед на занятиях «Дорогою добра», по воспитанию нравственных ценностей.	
Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы, родительские собрания	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, конкурсах, фестивалях	
Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	Совместные мероприятия с родителями учащихся. Мероприятие ко Дню Матери. Беседа «Условия успешного воспитания ребёнка в семье»	
Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Лекция. Беседа. (групповая)	Цикл бесед «Безопасные каникулы».	
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мастер-класс	Комплекс упражнений, направленных на сбережение и укрепление здоровья.	
Профессиональное самоопределение			
Культура индивидуального и коллективного участия на конкурсах.	Памятки	Правила поведения на сцене и в зале. Культура внешнего вида на занятии и выступлении.	
Социально-личностное			
Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Мастер-класс	Мастер- класс «Йога вместе»	

**Мониторинг
образовательных результатов
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
студия танца «Территория детства»**

Педагогический мониторинг в детских объединениях хореографии направлен на изучение и фиксацию творческих способностей каждого ребенка, динамику его личностного развития.

План мониторинга

- Наблюдение за развитием творческих способностей обучающихся и фиксирование достигаемых результатов.
- Обобщение результатов
- 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 по дополнительной образовательной программе «Мир танца» 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* (на усмотрение педагога 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 хореографическую студию «Территория детства». Данные задания позволяют выявить их природные данные (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок, гибкость), музыкальность, память на движения, творческую активность. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

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

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего музыкально- ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка.

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

- *тематическая диагностика* - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов 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, калейдоскоп умений, занятие-творчество, час вопросов и ответов, занятие - видеовикторина), а так же тестирование, общественный смотр знаний.

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.

Начальный контрольно – диагностический модуль

Цель – определение уровня или степени творческих способностей детей в начале цикла обучения.

В ходе проведения диагностики педагог определяет:

- уровень подготовленности детей для данного вида деятельности.
- выбор программы обучения
- формы и методы работы с данными детьми

Формы проведения первичной диагностики – тестирование, наблюдение, анкетирование, срезы.

Текущий контрольно – диагностический модуль

Текущий контроль проводится в декабре.

Цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников.

В ходе проведения диагностики педагог определяет:

- какова оценка успешности выбора технологии и методики
- анализируются результаты обучения на данном этапе

Формы проведения, показатели, критерии оценки разрабатывает сам педагог в удобной для него форме.

Промежуточный и итоговый контрольно – диагностический модуль

Промежуточная диагностика проводится в апреле – мае.

Цель – определение уровня подготовки и уровня развития творческих способностей детей в конце между годами обучения, итоговый в конце цикла обучения.

Формы проведения: открытое занятие, зачет – игра, конкурсные программы, отчетный концерт, присвоение знаков – звезд определенного достоинства.

Форма оценки результата воспитанника очень важна. Она должна быть конкретна и понятна детям, отражать реальный уровень их подготовки. Главное – побудить воспитанника к сознательному самосовершенствованию, воспитать умение оценивать свои достижения и видеть перспективу развития.

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 были получены данные, которые анализируются на совещании отдела и делается вывод о целесообразности и эффективности проведения данного мониторинга.

Таким образом, на начало и конец учебного года в отделе имеются общие показатели развития творческих способностей детей по каждому году обучения, в каждой группе, выраженные в процентном соотношении. Все это позволяет педагогу вносить коррективы в программу, формы и методы обучения воспитанников.

Данная диагностика также позволяет отметить рост творческого развития детей (независимо от первичного уровня подготовки). У воспитанников формируется адекватная оценка собственных достижений, появляется стремление к совершенствованию и видению перспективы.

Ознакомительный модуль

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)
СФП			
<i>Стопа</i>	<p>Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу достает до пола). 	<p>Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу достает до пола). 	<p>Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу достает до пола).
<i>Гибкость спины</i>	<p>Упражнение «Колечко»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достают; - средний уровень – до головы; - высокий уровень - стопы на плечах. <p>Упражнение «Складка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая руки не достают до пола; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая, пальцы рук достают до пола; - высокий уровень– колени и спина дотянуты, ладонь лежит на полу. <p>Упражнение «Мостик» из положения лежа:</p> <p>расстояние от рук до ног:</p>	<p>Упражнение «Колечко»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достают; - средний уровень – до головы; - высокий уровень - стопы на плечах. <p>Упражнение «Складка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень- колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты. <p>Упражнение «Мостик» из положения лежа:</p> <p>расстояние от рук до ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не стоит, руки слабые; - средний уровень –15; - высокий уровень – 10 см. 	<p>Упражнение «Колечко»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достают; - средний уровень – до головы; - высокий уровень - стопы на плечах. <p>Упражнение «Складка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень- колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты. <p>Упражнение «Мостик» из положения лежа:</p> <p>расстояние от рук до ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не стоит , руки слабые;

	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не стоит, руки слабые; - средний уровень –15 см; - высокий уровень – 10 см. 		<ul style="list-style-type: none"> - средний уровень - 15; - высокий – 10 см (из положения стоя).
<i>Балетный шаг</i>	<p>Упражнение «Шпагат продольный и поперечный»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень (20-25 см от пола); - средний уровень (10-20 см от пола (невыворотный, развернутый)); - высокий уровень - (до 10 см от пола) два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы. 	<p>Упражнение «Шпагат продольный и поперечный»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень (15 – 20 см от пола); - средний уровень (5-10 см от пола) (невыворотный, развернутый); - высокий уровень - (до 5 см от пола) два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы. 	<p>Упражнение «Шпагат продольный и поперечный»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень (10 – 20 см от пола); - средний уровень (невыворотный, развернутый); - высокий уровень - (руки в сторону, два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы).
<i>Выворотность</i>	<p>Упражнения «Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени, (вся внутренняя часть бедра лежит на полу). 	<p>Упражнения «Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени, (вся внутренняя часть бедра лежит на полу). 	<p>Упражнение «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень – свободно лежат стопы и таз.
<i>Гибкость плечевого сустава</i>	<p>Упражнение Собака мордой вниз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от подмышки до пола от 30 см и выше 10 см; - средний уровень - от подмышки до пола от 10см до 30 см; - высокий уровень- от подмышки до пола 10 см. <p>Упражнение «Складка» вперед к ногам руки в замке за спиной:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - 90 градусов и 	<p>Упражнение Собака мордой вниз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от подмышки до пола от 30 см и выше 10 см; - средний уровень - от подмышки до пола от 10см до 30 см; - высокий уровень- от подмышки до пола 10 см. <p>Упражнение «Складка» вперед к ногам руки в замке за спиной:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - 90 градусов и выше; 	<p>Упражнение Собака мордой вниз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от подмышки до пола от 30 см и выше 10 см; - средний уровень - от подмышки до пола от 10см до 30 см; - высокий уровень- от подмышки до пола 10 см. <p>Упражнение «Складка»</p>

	<p>выше;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средний уровень - от 45 до 90 градусов; - высокий уровень- от 0 до 45 градусов. <p>Упражнение «Замок» за спиной с обеих рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достает вообще; - средний уровень - постанет кончики пальцев; - высокий уровень- руки в полной сцепке. 	<ul style="list-style-type: none"> - средний уровень - от 45 до 90 градусов; - высокий уровень- от 0 до 45 градусов. <p>Упражнение «Замок» за спиной с обеих рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достает вообще; - средний уровень - постанет кончики пальцев; - высокий уровень- руки в полной сцепке. 	<p>вперед к ногам руки в замке за спиной:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - 90 градусов и выше; - средний уровень - от 45 до 90 градусов; - высокий уровень- от 0 до 45 градусов. <p>Упражнение «Замок» за спиной с обеих рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не достает вообще; - средний уровень - постанет кончики пальцев; - высокий уровень- руки в полной сцепке.
<i>Прыжки через скакалку (10 прыжков)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – 1 раз запутался; - средний уровень- 3 раза подряд без ошибок; - высокий- 5 раз подряд без ошибок. 	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень –1 раз запутался; - средний уровень- 3 раза подряд без ошибок; - высокий- 5 раз подряд без ошибок. 	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – 5 раз запутался; - средний уровень- 1-2 раза; - высокий- без ошибок.
<i>Чувство ритма</i>	<p>Ритмический рисунок:</p> <p>Ребенка просят воспроизвести простой ритмический рисунок хлопками.</p> <p>Рекомендуемые произведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Бибика»; - «Мультик про машинки». <p>Воспроизведение в хлопках ритмического песни.</p> <p>Педагог предлагает послушать детям мелодию песни, затем прохлопывает ритмическую последовательность. После этого</p>	<p>Ритмический рисунок:</p> <p>Ребенка просят воспроизвести простой ритмический рисунок хлопками.</p> <p>Рекомендуемые произведения:</p> <p>Песня «Звезды»</p> <p>Воспроизведение в хлопках ритмического рисунка песни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок; - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при 	<p>Ритмический рисунок:</p> <p>Ребенка просят воспроизвести простой ритмический рисунок хлопками.</p> <p>Воспроизведение в хлопках ритмического рисунка песни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок; - средний уровень– при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает

	<p>педагог предлагает детям самим прохлопать ритм мелодии.</p> <p>Соответствие движений характеру музыки, соответствие ритма движений ритму музыки.</p> <p>Звучат фрагменты: «Танец маленьких утят»; «Марш» М. Журбин.</p> <p>- низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок.</p>	<p>повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок.</p>	<p>ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок.</p>
<p><i>Координация движений, двигательная память.</i></p>	<p>Ребенку предлагают повторить за руководителем следующие задания: - шаги в сторону по одному, по два; - хлопки, притопы; - «пружинка»; - вынесение ноги вперёд на пятку, на носок, и т.п.</p> <p>- низкий уровень – не координирует; - средний уровень – допускает ошибки; - высокий уровень – не допускает ошибки.</p>	<p>Умение запоминать связки (комбинации движений) их исполнять.</p> <p>Рисунок танца.</p> <p>- низкий уровень – не запоминает; - средний уровень – запоминает с 3 раза; - высокий уровень – запоминает со второго раза.</p>	<p>Воспроизведение танцевального этюда.</p> <p>- низкий уровень – допускает 5 ошибок; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – без ошибок.</p>

<i>Выразительность исполнения</i>	Ребёнку предлагают изобразить под музыку «добрую кошечку», «хищного тигра», «ветерок», «солнышко», «цыпленка». - низкий уровень – не передает образ; - средний уровень – не точно передает образ; - высокий уровень – передает образ.	Ребёнку предлагают изобразить под музыку «добрую кошечку», «хищного тигра», «ветерок», «солнышко», «цыпленка». - низкий уровень – не передает образ; - средний уровень – не точно передает образ; - высокий уровень – передает образ.	Ребёнку предлагают изобразить под музыку «добрую кошечку», «хищного тигра», «ветерок», «солнышко», «цыпленка». - низкий уровень – не передает образ; - средний уровень – не точно передает образ; - высокий уровень – передает образ.
ОФП			
<i>Сила рук</i>	Упражнение «Тюлень», «Паучок». - низкий уровень – часто падают; - средний уровень - бедра ниже заданного уровня; - высокий уровень- идеальное исполнение.	Упражнение «Тюлень», «Паучок». - низкий уровень – часто падают; - средний уровень - бедра ниже заданного уровня; - высокий- идеальное исполнение.	Упражнение «Тюлень», «Паучок». - низкий уровень – часто падают; - средний уровень - бедра ниже заданного уровня; - высокий- идеальное исполнение.
<i>Сила ног</i>	Прыжки в полном приседе, шаг гуськом. - низкий уровень – падают; - средний уровень - не дотянута спина; - высокий- идеальное исполнение, спина дотянута, не падает.	Прыжки в полном приседе, шаг гуськом. - низкий уровень – падают; - средний уровень - не дотянута спина; - высокий- идеальное исполнение, спина дотянута, не падает.	Прыжки в полном приседе, шаг гуськом. - низкий уровень – падают; - средний уровень - не дотянута спина; - высокий- идеальное исполнение, спина дотянута, не падает.
<i>Пресс</i>	Положение «уголок» - удержание 5 секунд: - низкий уровень - ноги падают, спина согнута; - средний уровень - спина вытянута,	Положение «уголок» - удержание 5 секунд: - низкий уровень - ноги падают, спина согнута; - средний уровень - спина вытянута, ноги падают или наоборот;	Положение «уголок» - удержание 5 секунд: - низкий уровень - ноги падают, спина согнута; - средний уровень - спина

	ноги падают или наоборот; - высокий уровень- идеальное исполнение.	- высокий уровень- идеальное исполнение.	вытянута, ноги падают или наоборот; - высокий уровень- идеальное исполнение.
<i>Сила спины</i>	Подъем спины , руки в третьей позиции: - низкий уровень- 10 градусов; - средний уровень- 30 градусов; - высокий-60 градусов.	Подъем спины , руки в третьей позиции: - низкий уровень- 10 градусов; - средний уровень- 45 градусов; - высокий-60 градусов;	Подъем спины , руки в третьей позиции. - низкий уровень- 10 градусов; - средний уровень- 45 градусов; - высокий-90 градусов.
<i>Классический экзерсис</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений ; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений ; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.
<i>Современный танец</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3-5 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки; - высокий уровень– знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень– знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.

Стартовый модуль

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>
СФП			
<i>Стопа</i>	Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу, достает до пола).	Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу, достает до пола).	Вытягивание стопы к полу, сидя на полу, ноги вытянуты перед собой. - низкий уровень - жесткая (стопа не тянется); - средний уровень (1 – 3 см от пола); - высокий уровень - мягкая (сидя на полу, достает до пола).
<i>Шагат продольный и поперечный</i>	- низкий уровень (15-20 см от пола); - средний уровень (5-15 см от пола (невыворотный, развернутый); - высокий уровень (до 5 см от пола) два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы.	- низкий уровень (10 – 15 см от пола); - средний уровень (0-5 см от пола) (невыворотный, развернутый); - высокий (до 0 см от пола) два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы.	- низкий уровень (сидит на полу); - средний уровень (со скамейки – носок на скамейке); - высокий уровень (со скамейки- пятка на скамейке).
<i>Гибкость спины:</i>	Складка: - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень – колени и спина дотянуты. Мостик из положения лежа: расстояние от рук до ног	Складка на подъемах стопы: - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень – колени и спина дотянуты. Мостик из положения стоя: расстояние от рук до ног	Колечко: - низкий уровень - не достают; - средний уровень – до головы; - высокий уровень- стопы на плечах. Складка на подъемах стопы: - низкий уровень - колени

	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – не может сделать; - средний уровень- 15 см; - высокий уровень– 10 см (из положения стоя). 	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - не умеет исполнять из положения стоя; - средний уровень - встает на руки, а подняться в исходное положение не может; - высокий уровень– 10 см (из положения стоя). 	<ul style="list-style-type: none"> согнутые, спина круглая; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты. <p>Мостик из положения стоя: расстояние от рук до ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень-15-20 см; - средний уровень-10-15 см; - высокий уровень–10 см.
<i>Выворотность</i>	<p>«Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5 см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени. <p>Вся внутренняя часть бедра лежит на полу.</p>	<p>«Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени. <p>Вся внутренняя часть бедра лежит на полу.</p>	<p>«Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше ; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени. <p>Вся внутренняя часть бедра лежит на полу.</p>
<i>Гибкость плечевого сустава</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - Замок за спиной с обеих рук. - низкий уровень – от 50 см; - средний уровень – от 35 до 50 см; - высокий уровень – от 20 до 35. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 60 см; - средний уровень – расстояние скакалки от 40 до 60 см; - высокий уровень – от 20 до 40 см. 	<ul style="list-style-type: none"> - Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - Замок за спиной с обеих рук. - низкий уровень – от 50 см; - средний уровень – от 35 до 50 см; - высокий уровень – от 20 до 35. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 60 см; - средний уровень – расстояние скакалки от 40 до 60 см; - высокий уровень– от 20 до 40 см. 	<ul style="list-style-type: none"> - Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - Замок за спиной с обеих рук. - низкий уровень – от 40 см; - средний уровень – от 25 до 40 см; - высокий уровень – от 10 до 25. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 50 см; - средний уровень –

			расстояние скакалки от 30 до 50 см; - высокий уровень – от 10 до 30 см.
<i>Чувство ритма</i>	<p>Ритмический рисунок. Ребёнка попросят хлопками воспроизвести ритмический рисунок прослушанного музыкального произведения. Рекомендуемые произведения: «В траве сидел кузнечик».</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок; - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок. 	<p>Сильные доли. Ребенку предлагается прослушать мелодию и ритмично воспроизвести хлопками сильные доли тактов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок; - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок. 	<p>Ритмическое эхо. Точно воспроизвести ритмический рисунок хлопками, притопами. Рекомендуемые произведения Елены Попляновой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок; - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок.
<i>Координация движений, двигательная память</i>	<p>Ребёнку предлагается под музыку повторить за руководителем следующие задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поочерёдная работа рук; - «лесенка»; - шаги в стороны по одному, по два; - шаги вперёд, назад; - шаги в сочетании с «пружинкой», с движениями рук. - низкий уровень – не координирует; - средний уровень – допускает ошибки; 	<p>Умение запоминать связки (комбинации движений) их исполнять Рисунок танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – не запоминает; - средний уровень – запоминает с 3 раза; - высокий уровень – запоминает со второго раза. 	<p>Воспроизведение танцевальной композиции</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – допускает 5 ошибок; - средний уровень – допускает 2 - 3 ошибки; - высокий уровень – без ошибок.

	- высокий уровень – не допускает ошибки.		
<i>Выразительность исполнения</i>	Ребенку предлагают прослушать фрагмент музыкального произведения, и затем рассказать, что или кого он представил и попытаться выразить в движении свою фантазию. - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя.	Ребенку предлагают прослушать фрагмент музыкального произведения, и затем рассказать, что или кого он представил и попытаться выразить в движении свою фантазию. - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя.	Ребенку предлагают прослушать фрагмент музыкального произведения, и затем рассказать, что или кого он представил и попытаться выразить в движении свою фантазию. - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя
ОФП			
<i>Сила рук</i>	Упражнение «Тюлень», «Паучок»: - низкий уровень – часто падают; - средний уровень - бедра ниже заданного уровня; - высокий уровень - идеальное исполнение.	Упражнение «Тюлень», «Паучок»: - низкий уровень – часто падают; - средний уровень - бедра ниже заданного уровня; - высокий уровень - идеальное исполнение.	Планка: - низкий уровень – до 10 сек; - средний уровень – 10 сек; - высокий уровень - 15 сек. Отжимание - низкий уровень – до 10 раз; - средний уровень – 10 раз; - высокий уровень-15 раз.
<i>Сила ног</i>	Приседание (20 сек): - низкий уровень - до 15 раз; - средний уровень - от 15 до 20 раз; - высокий уровень- от 20 раз.	Приседание (20 сек): - низкий уровень - до 15 раз; - средний уровень - от 15 до 20 раз; - высокий уровень - от 20 раз.	Приседание (20 сек): - низкий уровень - до 15 раз; - средний уровень - от 15 до 20 раз;

			- высокий уровень - от 20 раз.
<i>Пресс</i>	Положение «уголок» - удержание 20 секунд: - низкий уровень - ноги падают, спина согнута; - средний уровень - спина вытянута, ноги падают или наоборот; - высокий уровень - идеальное исполнение.	Положение «уголок» - удержание 20 секунд: - низкий уровень- ноги падают, спина согнута; - средний уровень- спина вытянута, ноги падают или наоборот; - высокий уровень - идеальное исполнение.	Положение «уголок» - удержание 20 секунд: - низкий уровень - ноги падают, спина согнута , от 90 и выше градусов; - средний уровень - спина вытянута, ноги падают или, наоборот, от 60 до 90 градусов; - высокий уровень- идеальное исполнение, 45 - 60 градусов.
<i>Сила спины</i>	Подъем спины , руки в третьей позиции: - низкий уровень - 10 градусов; - средний уровень - 45 градусов; - высокий уровень- 90 градусов.	Подъем спины , руки в третьей позиции (удержание 10 сек): - низкий уровень - 15 градусов; - средний уровень - 45 градусов; - высокий уровень-90 градусов.	Подъем спины , руки в третьей позиции (удержание 10 сек): - низкий уровень - 20 градусов; - средний уровень - 45 градусов; - высокий уровень-90 градусов.
<i>Классический экзерсис</i>	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.
<i>Современный танец</i>	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень–

			грамотное исполнение всех движений.
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3 - 5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2 - 3 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.

Модуль «Начальный базовый» 1 г.о., 2 г.о.

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)
СФП			
<i>Гибкость спины</i>	Колечко: - низкий уровень - не достают; - средний уровень – до головы; - высокий уровень - стопы на плечах. Складка: - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты.	Складка: - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень- колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты. Мостик: расстояние от рук до ног: - низкий уровень - 10-15 см; - средний уровень - 5-10 см; - высокий уровень – 0 - 5 см.	Складка: - низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; - средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; - высокий уровень– колени и спина дотянуты. Мостик: расстояние от рук до ног: - низкий уровень-10-15 см; - средний уровень-5-10 см;

	<p>Мостик: расстояние от рук до ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - 15-20 см; - средний уровень - 10-15 см; - высокий уровень – 10 см. 		- высокий уровень – 0 - 5 см.
<i>Выворотность</i>	<p>«Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени. <p>Вся внутренняя часть бедра лежит на полу.</p>	<p>«Бабочка», «Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень- от 10 см и выше; - средний уровень - до 10 см, таз 5см от пола; - высокий уровень– свободно лежат колени. <p>Вся внутренняя часть бедра лежит на полу.</p>	<p>«Лягушка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень - от 6 до 10 см; - средний уровень - от 3 до 6 см, таз от пола; - высокий уровень– свободно лежат стопы и таз на полу.
<i>Гибкость плечевого сустава</i>	<p>Складка вперед к ногам руки в замке за спиной.</p> <p>Замок за спиной с обеих рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – от 40 см; - средний уровень – от 25 до 40 см; - высокий уровень – от 10 до 25. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 50 см; - средний уровень – расстояние скакалки от 30 до 50 см; - высокий уровень – от 10 до 30 см. 	<p>Складка вперед к ногам руки в замке за спиной.</p> <p>Замок за спиной с обеих рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – от 40 см; - средний уровень – от 25 до 40 см; - высокий уровень – от 10 до 25. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 50 см; - средний уровень – расстояние скакалки от 30 до 50 см; - высокий уровень – от 10 до 30 см. 	<p>Складка вперед к ногам руки в замке за спиной.</p> <p>Замок за спиной с обеих рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – от 30 см; - средний уровень – от 15 до 30 см; - высокий уровень – от 10 до 15. <p>Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень – расстояние скакалки 40 см; - средний уровень – расстояние скакалки от 20 до 40 см; - высокий уровень – от 10 до 20 см.
<i>Чувство ритма</i>	<p>Ребенку предлагаются три музыкальные композиции следующих музыкальных ритмов: 2/4, 3/4, 4/4 Рекомендуемые произведения: «Старый оркестр» С. Смирнов, «Марш деревянных солдатиков» П.И. Чайковский, «Детский вальс» Ю.</p>	<p>«Слушай сильную долю».</p> <p>Ребенку предлагается прослушать музыкальную композицию. После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются</p>	<p>Задание 3. «Хлопушки».</p> <p>Дети делятся на пары и прохлопывают парную хлопушку в такт музыки. Рекомендуемое произведение: «Веселые хлопушки» Е.М.</p>

	<p>Митина. (исполнить переступание с паузой на один такт) - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок. - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок.</p>	<p>равномерно. На сильную долю такта дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучит барабан, на слабую - звучит погремушка. Рекомендуемое произведение: «Тучки небесные» С. Мигай - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок. - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок</p>	<p>Логутина - низкий уровень – ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок. - средний уровень – при воспроизведении ритмического рисунка ребёнок допускает ошибку, справляется с заданием при повторном воспроизведении; - высокий уровень – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок;</p>
<p><i>Координация движений, двигательная память</i></p>	<p>Упражнения: - прыжки с разворотом на 90, 180, 360 градусов; - бег с акцентированными переступаниями; - прыжки на месте по позициям; - галоп и его разновидности; - шаги на полуприседаниях; - круговые движения руками «мельница». Способы оценки: - низкий уровень – ребёнок не способен выполнить задание; - средний уровень – при повторении движений ребёнок делает ошибку, правильно выполняет отдельные элементы; - высокий уровень – ребёнок точно или</p>	<p>Умение запоминать и воспроизводить танцевальные комбинации. Способы оценки: - низкий уровень – ребёнок не способен выполнить задание; - средний уровень – при повторении движений ребёнок делает ошибку, правильно выполняет отдельные элементы; - высокий уровень – ребёнок точно или почти точно выполняет задание.</p>	<p>Воспроизведение танцевальной композиции -Работа на различные стороны, (подготовка к различным танцевальным площадкам. Способы оценки: - низкий уровень – ребёнок не способен выполнить задание; - средний уровень – при повторении движений ребёнок делает ошибку, правильно выполняет отдельные элементы; - высокий уровень – ребёнок точно или почти точно выполняет задание.</p>

	почти точно выполняет задание.		
<i>Выразительность исполнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость) - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость) - упражнение «Живое Лицо», (подключаются руки, корпус, наклонны и повороты головы); - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним. 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Маски», (удивление, испуг, кокетство, ненависть, радость) - упражнение «Живое Лицо», (подключаются руки, корпус, наклонны и повороты головы); - высокий уровень – ребёнок эмоционально, выразительно передаёт характер музыкального героя; - средний уровень – ребёнок пытается изобразить музыкального героя, но не совсем удачно; - низкий уровень – ребёнок плохо выполняет задание или не справляется с ним.
ОФП			
<i>Сила рук</i>	<p>Планка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень – до 10 сек; -средний уровень – 10 сек; - высокий уровень -15 сек; <p>Отжимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – 10 раз; - высокий уровень-15 раз. 	<p>Планка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень – до 10 сек -средний уровень – 10 сек - высокий уровень -15 сек <p>Отжимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – 10 раз; - высокий уровень-15 раз. 	<p>Планка:</p> <ul style="list-style-type: none"> Низкий уровень – до 12 сек Средний уровень – 12 сек Высокий уровень -17 сек <p>Отжимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень – до 12 раз; -средний уровень – 12 раз; - высокий уровень-17 раз.
<i>Сила ног</i>	<p>Приседание (20 сек):</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень - до 15 раз; -средний уровень - от 15 до 20 раз; -высокий - от 20 раз. 	<p>Приседание (20 сек):</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень - до 15 раз; -средний уровень - от 15 до 20 раз; -высокий- от 20 раз. 	<p>Приседание с выпрыгиванием (20 сек):</p> <ul style="list-style-type: none"> -низкий уровень - до 12 раз; -средний уровень - от 12 до 16 раз; -высокий уровень - от 16 раз.
<i>Пресс</i>	Положение «уголок»- удержание 20	Положение «уголок» (10 сек):	Положение «уголок» (15 сек):

	<p>секунд: -низкий уровень - ноги падают, спина согнута, от 90 и выше градусов; -средний уровень - спина вытянута, ноги падают или наоборот, от 60 до 90 градусов; -высокий уровень - идеальное исполнение, 45-60 градусов;</p>	<p>-низкий уровень- -3 сек; -средний уровень - от 3до 7 сек; -высокий уровень - от 7 сек и выше;</p>	<p>-низкий уровень- -7 сек; -средний уровень- от 7до 10 сек; -высокий уровень - от10 сек и выше;</p>
<i>Сила спины</i>	<p>Удержание спины, руки в третьей позиции (10 сек): -низкий уровень- 20 градусов; -средний уровень- 45 градусов; -высокий-90 градусов; Подъем корпуса (10 сек): Низкий уровень- 5 раз Средний уровень - от 5 до 7 раз Высокий уровень от 7 раз и больше</p>	<p>Подъем спины, руки в третьей позиции, держим 15 секунд: -низкий уровень- 25градусов; -средний уровень- 45 градусов; -высокий-90 градусов;</p>	<p>Подъем спины, руки в третьей позиции, удержание15 секунд: -низкий уровень- 30 градусов; -средний уровень- 45 градусов; -высокий-90 градусов;</p>
<i>Классический экзерсис</i>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>
<i>Современный танец</i>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>	<p>- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.</p>
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	<p>- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.</p>	<p>- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3-5 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса,</p>	<p>- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой</p>

		рук и ног.	корпуса, рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.

Модуль «Базовый» 1 г.о.

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)
СФП			
<i>Балетный шаг</i>	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень – на полу; - средний уровень - (носок на скамейке; - высокий уровень(пятка на скамейке, два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы.	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень – на полу; - средний уровень - (носок на скамейке; - высокий уровень(пятка на скамейке, два ровных бедра, вытянутые колени, дотянутые стопы.	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень (до пола 3 см); - средний уровень (сидит на полу); - высокий уровень(со скамейки- с носок на скамейке).
<i>Гибкость спины</i>	Складка: -низкий уровень - колени согнутые, спина круглая; -средний уровень - колени вытянуты, спина круглая; -высокий уровень – колени и спина дотянуты. Мостик: расстояние от рук до ног -низкий уровень-10-15 см; -средний уровень-5-10 см; -высокий уровень-0 - 5 см.	Складка: -низкий уровень - колени вытянуты, спина круглая; -средний уровень - колени и спина дотянуты -высокий уровень – идеально вытянутые колени, прямая спина, руки за ногами. Мостик: расстояние от рук до ног -низкий уровень-5-10 см;	Складка: -низкий уровень - колени вытянуты, спина круглая; -средний уровень - колени и спина дотянуты; -высокий уровень – идеально вытянутые колени, прямая спина, руки за ногами. Мостик: расстояние от рук до ног. -низкий уровень-5-10 см; -средний уровень-0 - 5 см;

		-средний уровень-0 - 5 см; - высокий уровень – руки на щиколотках.	- высокий уровень–руки на щиколотках.
<i>Выворотность</i>	Grandplie по II позиции» -низкий уровень – заваливаются на большой палец, колени вперед; -средний уровень - колени вперед; -высокий уровень – упражнение выполняется в одной плоскости.	Grandplie по II позиции» -низкий уровень – заваливаются на большой палец, колени вперед; -средний уровень - колени вперед; -высокий уровень – упражнение выполняется в одной плоскости.	«Grandplie по II позиции» -низкий уровень – заваливаются на большой палец, колени вперед; -средний уровень - колени вперед; -высокий уровень – упражнение выполняется в одной плоскости.
<i>Гибкость плечевого сустава</i>	Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - замок за спиной с обеих рук. -низкий уровень – от 30 см; -средний уровень – от 15 до 30 см; -высокий уровень – от 10 до 1. Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты) : -низкий уровень – расстояние скакалки 40 см; -средний уровень – расстояние скакалки от 20 до 40 см; -высокий уровень– от 10 до 20 см.	Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - замок за спиной с обеих рук. -низкий уровень – от 30 см; -средний уровень – от 15 до 30 см; -высокий уровень – от 10 до 15. Перевод плечевого сустава (в руках скакалка, локти вытянуты) : -низкий уровень – расстояние скакалки 40 см; -средний уровень – расстояние скакалки от 20 до 40 см; -высокий уровень– от 10 до 20 см.	Складка вперед к ногам руки в замке за спиной; - замок за спиной с обеих рук. -низкий уровень – от 20 см; -средний уровень – от 10 до 20 см; -высокий уровень – от 5 до 10. Перевод плечевого сустава «Круг» (в руках скакалка, локти вытянуты): -низкий уровень – расстояние скакалки 30 см; -средний уровень – расстояние скакалки от 15 до 30 см; -высокий уровень– от 5 до 15 см.
ОФП			
<i>Сила рук</i>	Планка: -низкий уровень – до 12 сек; -средний уровень – 12 сек; -высокий уровень -17 сек. Отжимание: -низкий уровень – до 12 раз; -средний уровень – 12 раз; -высокий уровень - 17 раз.	Планка: -низкий уровень – до 12 сек; -средний уровень – 12 сек; -высокий уровень -17 сек. Отжимание: -низкий уровень – до 12 раз; -средний уровень – 12 раз; -высокий уровень - 17 раз	Планка: -низкий уровень – до 15 сек; -средний уровень – 15 сек; -высокий уровень -20 сек. Отжимание: -низкий уровень – до 15 раз; -средний уровень – 15 раз; -высокий уровень - 20 раз
<i>Пресс</i>	Положение «уголок» (15 сек): -низкий уровень- 7 сек;	Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- -10сек;	Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 10 сек;

	-средний уровень - от 7 до 10 сек; -высокий уровень - от 10 сек и выше.	-средний уровень - от 10 до 15 сек; -высокий уровень - от 15 сек и выше.	-средний уровень - от 10 до 15 сек; -высокий уровень - от 15 сек и выше. Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек): -низкий уровень - 3 раз; -средний уровень - от 3 до 7 раз; -высокий - от 7 раз и выше
<i>Сила спины</i>	Подъем спины, руки в третьей позиции, удержание 15 секунд: -низкий уровень - 30 градусов; -средний уровень - 45 градусов; -высокий уровень - 90 градусов.	Подъем спины, руки в третьей позиции, удержание 15 секунд: -низкий уровень - 40 градусов; -средний уровень - 60 градусов; -высокий уровень - 90 градусов.	Удержание спины, руки в третьей позиции (15 сек): -низкий уровень - 45 градусов; -средний уровень - 90 градусов; -высокий уровень - от 90 и выше. градусов Подъем корпуса (10 сек): -низкий уровень - 7 раз; -средний уровень - от 7 до 10 раз -высокий уровень - от 10 раз и больше
<i>Классический экзерсис</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.
<i>Современный танец</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса,	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса,

		рук и ног.	рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.

Модуль «Базовый» 2 г.о.

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>
СФП			
<i>Балетный шаг</i>	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень (до пола 3 см); - средний уровень (сидит на полу); - высокий уровень (со скамейки- с носок на скамейке).	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень (до пола 3 см); - средний уровень (сидит на полу); - высокий уровень (со скамейки- с носок на скамейке).	Шпагат продольный и поперечный - низкий уровень (сидит на полу); - средний уровень (со скамейки – носок на скамейке 3 см до пола); - высокий уровень (со скамейки- носок на скамейке)
ОФП			
<i>Сила рук</i>	Планка: -низкий уровень – до 15 сек; -средний уровень – 15 сек; -высокий уровень -20 сек. Отжимание: -низкий уровень – до 15 раз; -средний уровень – 15 раз; -высокий уровень - 20 раз.	Планка: -низкий уровень – до 15 сек; -средний уровень – 15 сек; -высокий уровень -20 сек. Отжимание: -низкий уровень – до 15 раз; -средний уровень – 15 раз; -высокий уровень - 20 раз.	Планка с работой ног (20 сек): -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – от 10 до 15 раз; -высокий уровень – от 15 раз и выше Отжимание (20 сек): -низкий уровень – до 5 раз -средний уровень – 7 раз -высокий уровень - 10 раз
<i>Сила ног</i>	Приседание с выпрыгиванием (удержание 20 сек): -низкий уровень - до 12 раз;	Приседание с выпрыгиванием (удержание 20 сек): -низкий уровень - до 12 раз;	Приседание с выпрыгиванием (удержание 20 сек): -низкий уровень - до 15 раз;

	-средний уровень - от 12 до 16 раз; -высокий уровень - от 16 раз.	-средний уровень - от 12 до 16 раз; -высокий уровень - от 16 раз.	-средний уровень - от 15 до 20 раз; -высокий уровень - от 20 раз.
<i>Пресс</i>	Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 10 сек; -средний уровень - от 10до 15 сек; -высокий уровень - от15 сек и выше. Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек): -низкий уровень - 3 раз; -средний уровень - от 3 до 7раз; -высокий – от 7 раз и выше.	Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 10 сек; -средний уровень - от 10до 15 сек; -высокий уровень - от15 сек и выше. Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек): -низкий уровень- 3 раз; -средний уровень - от 3 до 7раз; -высокий – от 7 раз и выше.	Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 10 сек; -средний уровень- 15д сек; -высокий уровень - 20 сек. Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек): -низкий уровень- 5 раз; -средний уровень - от 5 до 8раз; -высокий - от 8 раз и выше.
<i>Классический экзерсис</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.
<i>Современный танец</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки;	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки;	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки;

	- высокий уровень – знает на отлично.	- высокий уровень – знает на отлично.	- высокий уровень – знает на отлично.
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Модуль «Базовый» 3 г.о.

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>	Форма и методы диагностики <i>(название методик)</i>
СФП			
<i>Балетный шаг</i>	Шагат продольный и поперечный - низкий уровень (сидит на полу); - средний уровень (со скамейки – носок на скамейке 3 см до пола); - высокий уровень (со скамейки- носок на скамейке).	Шагат продольный и поперечный - низкий уровень (сидит на полу); - средний уровень (со скамейки – носок на скамейке 3 см до пола); - высокий уровень (со скамейки- носок на скамейке).	Шагат продольный и поперечный - низкий уровень (сидит на полу) - средний уровень (со скамейки – носок на скамейке); - высокий уровень (со скамейки- пятка на скамейке);
<i>Высота подъема ноги на воздух</i>	Подъем ноги на воздух через developpe: Вперед, в сторону. -низкий уровень – на 80 - 90 градусов; -средний уровень - от 90 до 110 градусов; -высокий- 110 - градусов и выше.	Подъем ноги на воздух через developpe: Вперед, в сторону. -низкий уровень – на 80 - 90 градусов; -средний уровень - от 90 до 110 градусов; -высокий- 110 - градусов и выше.	Подъем ноги на воздух через developpe: Вперед, в сторону. -низкий уровень – на 80 - 90 градусов; -средний уровень - от 90 до 110 градусов; -высокий уровень – 110 -градусов и выше.
<i>Равновесие</i>	Движение «Tilt» выполняется вперед, в сторону, назад: -низкий уровень – от 0 до 5сек; -средний уровень - от 5 до 10 сек; -высокий уровень - от 10 сек и выше.	Движение «Tilt» выполняется вперед, в сторону, назад: -низкий уровень – от 0 до 5сек; -средний уровень - от 5 до 10 сек; -высокий уровень - от 10 сек и выше.	Движение «Tilt» выполняется вперед, в сторону, назад: -низкий уровень – от 0 до 5сек; -средний уровень - от 5 до 10 сек; -высокий уровень - от 10 сек и выше
ОФП			
	Удержание спины, руки в третьей	Удержание спины, руки в третьей	Удержание спины, руки в третьей

<i>Сила спины</i>	<p>позиции (20 сек): -низкий уровень- 45 градусов; -средний уровень - 90 градусов; -высокий уровень - от 90 и выше градусов.</p> <p>Подъем корпуса (10 сек): -низкий уровень- 7 раз; -средний уровень - от 7 до 10 раз; -высокий уровень - от 10 раз и больше.</p>	<p>позиции (25 сек): -низкий уровень- 45 градусов; -средний уровень- 90 градусов; -высокий- от 90 и выше градусов.</p> <p>Подъем корпуса (10 сек): -низкий уровень- 7 раз; -средний уровень- от 7 до 10 раз; -высокий уровень - от 10 раз и больше.</p>	<p>позиции (25 сек): -низкий уровень- 60 градусов; -средний уровень- 90 градусов; -высокий- от 90 градусов и выше.</p> <p>Подъем корпуса (10 сек): -низкий уровень- 9 раз; -средний уровень- от 9 до 12 раз; -высокий уровень - от 12 раз и больше.</p>
<i>Сила рук</i>	<p>Планка с работой ног(20 сек): -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – от 10 до 15 раз; -высокий уровень – от 15раз и выше.</p> <p>Отжимание (20 сек): -низкий уровень – до 5 раз; -средний уровень – 7 раз; -высокий уровень-10 раз.</p>	<p>Планка с работой ног(20 сек): -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – от 10 до 15 раз; -высокий уровень – от 15раз и выше.</p> <p>Отжимание (20 сек): -низкий уровень – до 5 раз; -средний уровень – 7 раз; -высокий уровень-10 раз.</p>	<p>Планка с работой ног(20 сек): -низкий уровень – до 15 раз; -средний уровень – от 15 до 20; -высокий уровень–от 20 раз и выше.</p> <p>Отжимание (20 сек): -низкий уровень – до 10 раз; -средний уровень – 15 раз; -высокий уровень-20 раз.</p>
<i>Сила ног</i>	<p>Приседание с выпрыгиванием (20 сек): -низкий уровень - до 15 раз; -средний уровень - от 15 до 20 раз; -высокий уровень - от 20 раз.</p>	<p>Приседание с выпрыгиванием (20 сек): -низкий уровень - до 18 раз; -средний уровень - от 18 до 22 раз; -высокий уровень - от 22 раз.</p>	<p>Пистолетик (удержание 10 сек): -низкий уровень - от 3 до 5 раз; -средний уровень - от 5 до 8 раз; -высокий уровень - от 8 раз и выше.</p> <p>Пистолетик с выпрыгиванием (10 сек): -низкий уровень - от 3 до 5 раз; -средний уровень - от 5 до 7 раз; -высокий уровень - от 7 раз и выше.</p>
<i>Пресс</i>	<p>Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 10 сек; -средний уровень- 15д сек; -высокий уровень - 20 сек.</p> <p>Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек):</p>	<p>Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 12 сек; -средний уровень- 15 сек; -высокий уровень - 20 сек .</p> <p>Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек):</p>	<p>Положение «уголок» (20 сек): -низкий уровень- 15 сек; -средний уровень- 18 сек; -высокий уровень - 20 сек .</p> <p>Подъем корпуса с разрывом ног в канат (10 сек):</p>

	-низкий уровень- 5 раз; -средний уровень -от 5 до 8раз; -высокий уровень - от 8 раз и выше.	-низкий уровень- 5 раз; -средний уровень - о т 5 до 8раз; -высокий- от 8 раз и выше.	-низкий уровень- 7 раз; -средний уровень - от 7 до 9раз; -высокий уровень - от 9 раз и выше.
<i>Классический экзерсис</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень– грамотное исполнение всех движений.
<i>Современный танец</i>	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.	- низкий уровень – не справляется с исполнением движений; - средний уровень - 3-5 ошибок; - высокий уровень – грамотное исполнение всех движений.
<i>Позиции рук и ног, постановка корпуса</i>	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 4-5 ошибки; - высокий уровень– владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 3-5 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.	- низкий уровень – не может держать правильные положения; - средний уровень – допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – владеет правильной постановкой корпуса, рук и ног.
<i>Терминология</i>	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 3-4 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 2-3 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.	- низкий уровень – не знает терминологию; - средний уровень - допускает 1-2 ошибки; - высокий уровень – знает на отлично.

Модуль «Продвинутый» 1 г.о., 2 г.о.

Критерии оценки	Начальная диагностика	промежуточная диагностика	Итоговая диагностика
	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)	Форма и методы диагностики (название методик)
СФП			
<i>Передача манерности танца</i>	- низкий уровень - не передает манеру исполнения - средний уровень - не точно передает манеру - высокий уровень - владеет свободно	- низкий уровень - не передает манеру исполнения - средний уровень - не точно передает манеру - высокий уровень - владеет свободно	- низкий уровень - не передает манеру исполнения - средний уровень - не точно передает манеру - высокий уровень - владеет свободно
<i>Полицентрия</i>	- низкий уровень - не изолирует - средний уровень - изолирует не более 3 центров - высокий уровень - владеет свободно техникой	- низкий уровень - не изолирует - средний уровень - изолирует не более 3 центров - высокий уровень - владеет свободно техникой	- низкий уровень - не изолирует - средний уровень - изолирует не более 3 центров - высокий уровень - владеет свободно техникой
<i>Полиритмия</i>	- низкий уровень – не слышит ритм - средний уровень - не всегда слышит ритм - высокий уровень - слышит идеально	- низкий уровень – не слышит ритм - средний уровень - не всегда слышит ритм - высокий уровень - слышит идеально	- низкий уровень – не слышит ритм - средний уровень - не всегда слышит ритм - высокий уровень - слышит идеально
<i>Координация движения</i>	- низкий уровень - не координирует - средний уровень - координирует два центра - высокий уровень - координирует 3 центра	- низкий уровень - не координирует - средний уровень - координирует два центра - высокий уровень - координирует 3 центра	- низкий уровень - не координирует - средний уровень - координирует два центра - высокий уровень - координирует 3 центра