

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2017 года  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
«Созвездие»  
С.И. Слепухина  
приказ № 184/О от 29.08.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«16 ПОВОРОТОВ»**

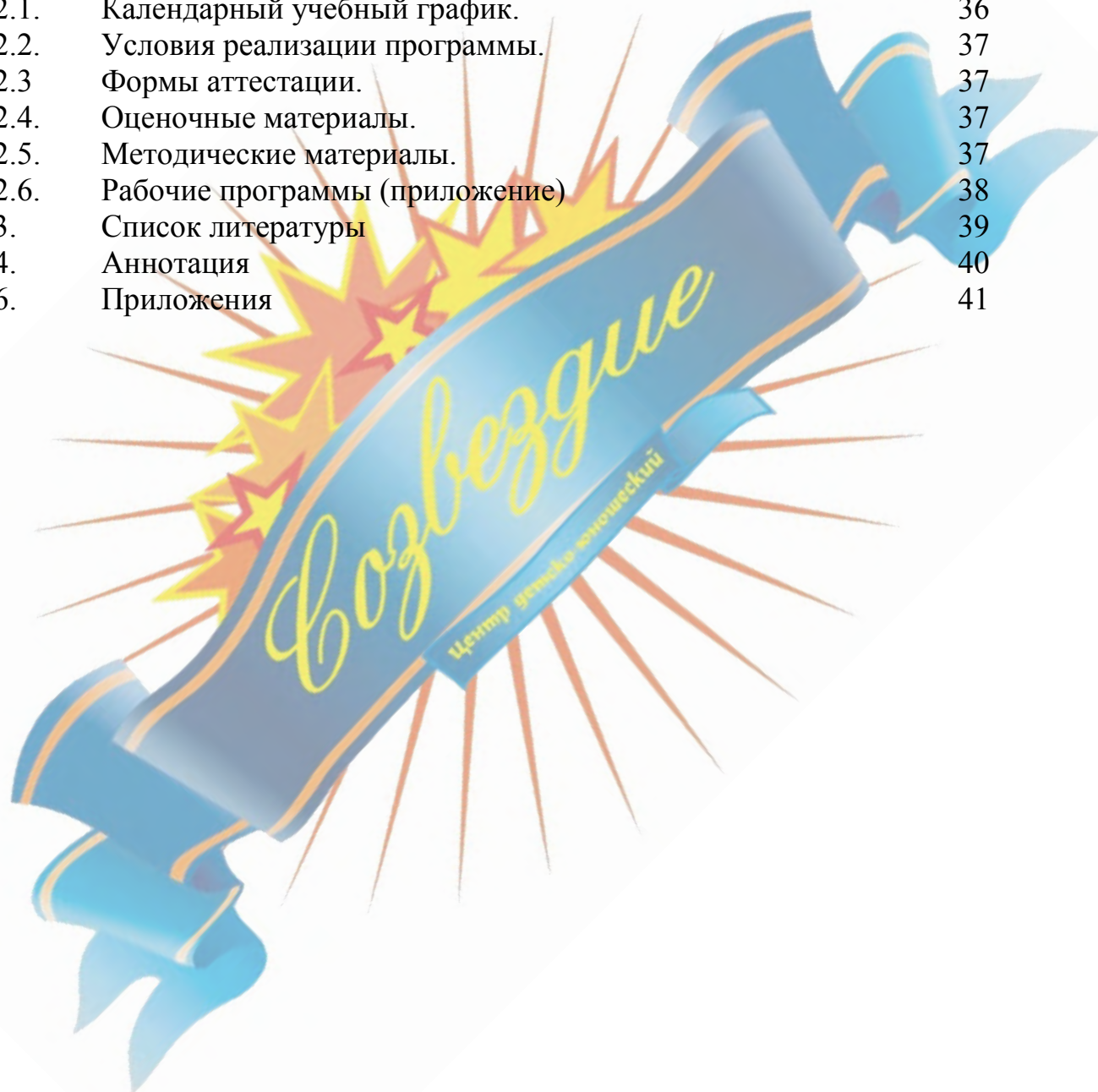
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Таверова Анна Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2017

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	3
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цели и задачи программы.	8
1.3.	Содержание программы.	9
1.4.	Планируемые результаты.	34
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	36
2.1.	Календарный учебный график.	36
2.2.	Условия реализации программы.	37
2.3.	Формы аттестации.	37
2.4.	Оценочные материалы.	37
2.5.	Методические материалы.	37
2.6.	Рабочие программы (приложение)	38
3.	Список литературы	39
4.	Аннотация	40
6.	Приложения	41





## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «16 поворотов» имеет **художественную направленность**.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Современный танец – это путь к раскрытию себя через пластику и движение. К современному танцу в настоящее время относят все направления хореографии, которые были рождены в XX веке. Каждое время рождает свою музыку и своих видов танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде своих сверстников.

**Актуальность программы.** Современный танец подвижен и непредсказуем и не хочет подчиняться какими-то правилам и канонам. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Занятия танцами помогают развить у ребенка выносливость, гибкость, пластичность, развивают музыкальный слух и чувство ритма. Человек увлекающийся современными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус. Занятия по танцу содействуют эстетическому воспитанию детей, способствуют росту их общей культуры. Систематические тренировки вырабатывают такие качества, как терпение, настойчивость, целеустремленность, уверенность, ответственность, умение организовать свое свободное время. Все это обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1986 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 4 сентября 2014г.;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года;
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;

- Федеральный закон от 23.06.2016 № 182-ФЗ «Об основах системы профилактики, правонарушений в Российской Федерации»;
- Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года N 2403-р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Постановление правительства Свердловской области от 20 апреля 2011 г. «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года»;
- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

#### **Отличительная особенность программы.**

Данная программа основывается на интересах самих детей (активное увлечение модными музыкально танцевальными течениями, выражения своей индивидуальности посредством танца), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у детей положительное отношение к искусству танца. Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику. Для этого нужно пробудить интерес детей, подростков и молодежи к современному танцу, создать дружный и сплоченный коллектив разного возраста.

Отличие данной программы от, уже существующих заключается в том, что она предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку, а также включает в себя знакомство с различными танцевальными направлениями (эстрадный танец, джазовый танец, jazz modern, contemporary, классический танец). Большое внимание уделяется физической и музыкальной подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, стрейчинг, элементы йоги, партерная гимнастика, упражнения на развитие музыкально слуха и чувства ритма. Помимо хореографической подготовки, дети изучают мастерство одиночной и контактной импровизации, актерское мастерство, элементы пластического театра. Стимулом для развития себя служит участие в различных мастер-классах, конкурсах, фестивалях.

**Адресат программы. (возрастные особенности).** Программа рассчитана на пять лет обучения для детей в возрасте от 7 до 18 лет,



желающий заниматься танцами, проявляющий интерес к современной хореографии.

Младший школьный возраст (7-10 лет) является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сензитивность этого периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. Полноценное проживание этого возраста его позитивные приобретения являются необходимым основанием, на котором выстраивается дальнейшее развитие ребенка как активного субъекта познания и деятельности. Основная задача взрослых в работе с детьми младшего школьного возраста – это создание оптимальных условий для раскрытия и реализации возможностей детей с учетом индивидуальности каждого.

Подростковый возраст – основной период в развитии двигательных способностей ребенка. К 12 годам обучающиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями. В этот период жизни детей развитие их координационных способностей необходимо органично сочетать с воспитанием скоростных, способностей, а также выносливости и гибкости. Именно в этом возрасте, в период роста организма, нередко возникают проблемы с весом. Часто наблюдается дисгармония развития мышц, что приводит к появлению сутулости, искривлениям позвоночника. Всё это нередко влечёт за собой трудности и психологического характера. Эти и многие другие проблемы могут быть решены с помощью регулярных занятий танцами. Занятия развивают такие физические качества, как мышечная сила, выносливость, гибкость. Требуя сосредоточенности, они развивают внимание и память. И, наконец, умение красиво и точно двигаться в такт музыке, стройная фигура, хорошая осанка и лёгкая походка – вот самый заметный результат занятий.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Появляется возможность привить ученикам организационные навыки проведения занятий в качестве хореографа, проводить анализ и самоанализ занятия. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честности, милосердия, взаимопомощи, отзывчивости).

Необходимо учитывать принципы педагогического процесса и к проведению занятий подходить, учитывая поэтапно увеличение сложности комбинаций и степени нагрузки.

Значительно шире рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, танцевальных комбинаций заданий с учетом психологических и физических особенностей обучающихся, их склонностей.

По-прежнему, большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом занятии, при прохождении материала программы, следует использовать упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств. Учащиеся в этом возрасте уже способны брать на себя организационные функции.

Старший школьный возраст (15-18 лет) - юношество характеризуется завершением психофизического развития человека, и является благоприятным с точки зрения физического воспитания. Происходит процесс завершения роста тела и внутренних органов.

Юношеский возраст является переходным между детством и взрослостью. К концу этого периода основные процессы биологического созревания в большинстве случаев завершены, так что дальнейшее физическое развитие можно рассматривать уже как принадлежащее к циклу взрослости. Юность – завершающий этап первичной социализации. Деятельность и ролевая структура личности на этом этапе уже приобретают ряд новых, взрослых качеств. Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии.

Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности его психики. Многих юношей и девушек еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, - собственная возрастная специфика, право на автономию от взрослых и т.п. В то же время перед ними стоит задача социального и личностного самоопределения, которая означает четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире.

В этом возрасте также идет активный рост тела, и происходит большое количество изменений внутри самого организма. Дети становятся более неуклюжими и невнимательными. Занятия танцами же способствуют развитию правильной осанки, ходьбы, координации движений. Танцевальные упражнения помогают снять «зажимы» в теле и сделать движения более сглаженными, плавными, помогают сформировать у детей этого возраста отношение к окружающему миру, и помогают в общении со сверстниками, развивают в них положительные качества: умение сопереживать, чувство товарищества, аккуратность, дисциплинированность. В этом возрасте для обучающихся составляет особый интерес выбор будущей профессии и учебного заведения для её получения. Им становится важным результат их работы во время занятий и творческого общения.

При формировании групп учитывается не только возраст обучающегося, но и на его уровень физической и танцевальной подготовки, поэтому допустимо формирование разновозрастных групп. Ученики, в возрасте до 18 лет, освоившие программу полностью, могут продолжить занятия в общих группах пятого года обучения, совершенствуя собственный уровень и оттачивая умения и навыки. В том числе создавая собственные танцевальные постановки для участия в различных фестивалях и конкурсах.



**Объем программы и срок освоения.** Полный курс программы рассчитан на пять лет обучения по 36 учебных недель. Общее количество часов на освоение программы 756 часов.

**Форма обучения** – очная.

Основная программно-методическая единица – учебное занятие.

**Формы обучения и виды занятий.**

При обучении используются различные формы: для 1-2 года обучения используются игровые методы, для 3-5 года обучения просмотр видео материалов, изучение специализированной литературы, посещение мастер-классов. По организационным формам и преобладающему методу можно выделить:

- теоретические занятия (просмотр и анализ видеоматериалов, литературы);
- Практические общие занятия;
- Подгрупповые и индивидуальные занятия;
- Репетиционные, постановочные занятия;
- Импровизация;
- Самостоятельная работа;
- Работа в группах (творческие задания);
- Участие в мастер-классах, различных мероприятиях и конкурсах.

На первом году обучения изучаются: упражнения партнерной гимнастики на развития данных детей, основные позиции рук и ног, упражнения на координацию, музыкальные и ритмические упражнения, базовые элементы эстрадного и джазового танца. Уделяется внимание культуре исполнения танца, движению и перестроению по сцене в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыки координации, культура общения с партнерами, эмоциональная отзывчивость, умение передавать настроение и характер музыки.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть: подготовка детей к основной части, разминка, партнерная гимнастика. Основная часть: составление и изучение элементов и композиций танца, упражнения по диагонали, танцевальные кроссы, отработка и совершенствование изученного материала. Заключительная часть: выполнение технических элементов под музыку, разучивание танцевальных композиций и этюдов.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по часу или по два часа в зависимости от года обучения и уровня подготовки учащихся.

**Количество часов:**

1-й год обучения– 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа в год;

2-й год обучения– 3 раза в неделю по 1 часу, всего 108 часов в год;

3-й год обучения– 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год;

4-й и 5-й года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, всего по 216 часов

в год.

Первые три года программы направлены на овладение учащимися базовой техники эстрадного и джазового танца, на развитие данных: партерная гимнастика, упражнения на развитие музыкальности и ритмичности, упражнения на организацию в пространстве. Четвертый и пятый год программы разделены на изучение классического танца: 1 час занятия 3 раза в неделю. И глубокое изучение танцевальных современных направлений: 1 час занятий 3 раза в неделю.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** – Развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, их социальной адаптации посредством хореографического искусства.

#### **Образовательные задачи:**

- развитие у обучающихся музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками стилей современного танца, позволяющими грамотно исполнять композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных-танцевальных способностей, артистизма;
- организация постановочной и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях, различных школьных материалов), приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;

#### **Развивающие задачи:**

- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие внимания и собранности;
- умение выразить чувства, импровизировать.

#### **Воспитательные задачи:**

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- формирование таких качеств, как воля и упорство;
- воспитать гармонично развитую личность.



### 1.3 Содержание программы.

#### Учебный план полного курса обучения по программе «16 поворотов».

№	Наименование тем учебной дисциплины	1год обучения (72 часа)			2год обучения (108 часов)			3год обучения (144 часа)			4год обучения (216 часов)			5год обучения (216 часов)		
		Всего часов	Практика	Теория	Всего часов	практика	теория	Всего часов	практика	теория	Всего часов	Практика	теория	Всего часов	практика	теория
1	Вводное занятие.	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2
2	Классический танец	-	-	-	-	-	-	16	12	4	42	34	8	42	34	8
3	Партерная гимнастика	22	19	3	22	19	3	16	12	4	-	-	-	-	-	-
4	Джазовый танец	10	8	2	22	19	3	30	24	6	24	22	2	24	22	2
5	Эстрадный танец	10	8	2	22	19	3	30	24	6	24	22	2	24	22	2
6	Акробатика	5	4	1	8	6	2	14	12	2	20	18	2	20	18	2
7	Актерское мастерство	4	3	1	8	6	2	12	10	2	16	12	4	16	12	4
8	Импровизация	4	3	1	10	9	1	14	12	2	18	16	2	18	16	2
9	jazz modern танец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	24	3	27	24	3
10	Contemporary танец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	24	3	27	24	3
11	Стретчинг	9	8	1	8	7	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Итоговое занятие	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-
13	Социализирующий досуг	4	3	1	4	3	1	8	6	2	14	12	2	14	12	2
	Итого	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>108</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>144</b>	<b>114</b>	<b>30</b>	<b>216</b>	<b>186</b>	<b>30</b>	<b>216</b>	<b>186</b>	<b>30</b>

**Учебно-тематический план.  
Первый год обучения.**

№	Название разделов и тем	Всего часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Партерная гимнастика	22	19	3
2.1	Упражнения на работу стоп	2	2	-
2.2	Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах	3	3	-
2.3	Постановка корпуса.	3	3	-
2.4	Упражнения лежа на спине	5	4	1
2.5	Упражнения лежа на животе	5	4	1
2.6	Растяжка	4	4	-
3	Джазовый танец	10	8	2
3.1	Экзерсис на середине зала	7	6	1
3.2	Танцевальные кроссы	3	2	1
4	Эстрадный танец	10	8	2
4.1	Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты.	6	5	1
4.2	Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения по диагонали.	4	3	1
5	Акробатика	5	4	1
5.1	Элементарная акробатика	5	4	1
6	Актерское мастерство. Занятие в группах.	4	3	1
7	Импровизация	4	3	1
8	Стретчинг	9	8	1
9	Итоговое занятие	2	2	
10	Социализирующий досуг	4	3	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>14</b>

**Содержание первого года обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.



## **Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория:** Принцип движения. Правильность исполнения. Изучение строения человеческого тела.

### **Практическая работа:**

Упражнения на работу стоп: сокращение и вытягивание стоп (flex, point), круговые упражнения стопами, стойка на подъемах.

Упражнения на развитие выворотности и подвижности в тазобедренных суставах: «бабочка», «лягушка». Упражнение на выворотность лежа на животе. Постановка корпуса. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения лежа на спине. Упражнения на развития всех групп мышц, укрепление мышц живота. Подготовка к упражнениям у станка, разучивание battement tendu, battement jete, grand battement jete, battement tendu с сокращением стоп, grand battement jete, «березка», «складочка». Упражнения лежа на животе. Упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц спины: «лягушка», «корзиночка», «самолет», «лодочка». Растяжка, растяжка на шпагаты.

## **Тема 3. Джазовый танец.**

**Теория:** История возникновения джазового танца. Особенности джазовых движений. Позиции рук, позиции ног. Просматривание видео материала.

### **Практическая работа.** Экзерсис на середине зала

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения;
3. Поза коллапса;
4. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям;
5. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям;
6. Flat back вперед: - на прямых ногах, - на plie;
7. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
8. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
9. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции;
10. Deep body bend;
11. Arch по I, II параллельным и out позициям;
12. Stretch;
13. Lay out;
14. Roll down/ Roll up;
15. Contraction / release.

### **Танцевальные кросс:**

1. Шаги: - pas de bourre, - pas chasse;
2. Прыжки: - jump по I, II параллельным и out позициям, - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции, - трамплинные прыжки;
3. Вращения: поворот на трех шагах.

#### **Тема 4. Эстрадный танец.**

**Теория.** История возникновения эстрадного танца. Многообразие стилей и направлений, отличительные особенности. Прослушивание музыкальных композиций.

##### **Практическая работа:**

Экзерсис на середине. Основы музыкальной грамоты. Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие пластики тела, координации, музыкального слуха, ритмичности.

Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.

Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте.

Прыжки: на месте по VI позиции.

Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии.

Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная.

Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером).

Упражнения для отработки синхронности.

Основы музыкальной грамоты. Характер музыки (грустная, веселая и т.д.). Динамические оттенки (громко, тихо). Музыкальный размер (2/4, 4/4). Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).

Разучивание танцевальных элементов эстрадного танца. Элементы парной хореографии. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Упражнения по диагонали:

1. Нумерация точек, линия, шеренга, колонна;
2. Разучивание основных шагов, прыжков, вращений в продвижение.

#### **Тема 5. Акробатика. Элементарная акробатика.**

**Теория.** Техника выполнения акробатических элементов, техника безопасности.

**Практическая работа:** шпагаты продольные и поперечные, мосты; стойки, кувырки вперед и назад, колесо.

#### **Тема 6. Актерское мастерство. Занятие в группах.**

**Теория.** На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене, умению выражать различные эмоции (смех, грусть, радость, удивление, злоба).

**Практическая часть. Занятия в группах:** Эмоции в танце. Работа над чувственностью. Групповые занятия, проходящие в игровой форме. Большое оживление и удовольствие у ребят вызывает введение в занятие музыкальной игры, это помогает преодолеть некоторую усталость и напряжение, наладить двигательную координацию, обратить внимание на использование композитором различных средств выразительности. В игре может участвовать небольшая группа детей, а остальные, сидя, наблюдают, затем группы



меняются. Можно использовать подвижные танцевальные игры с применением различных шумовых инструментов (барабана, маракасов и т.д.). Дети учатся обыгрывать предметы через мимику, жесты; через образы: животных, птиц. Также происходит сознательная подготовительная работа, где педагог дает азы знаний по хореографии, присматривается к детям, к уровню их общего развития, старается разбудить в них фантазию, интуицию.

#### **Тема 7. Импровизация.**

На занятиях данной темы обучающиеся свободно двигаются под музыку различных стилей, самовыражаются. Происходит поиск новых движений и форм танца.

#### **Тема 8. Стретчинг.**

Система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

#### **Тема 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Открытый урок.

#### **Тема 10. Социализирующий досуг.**

Выезд обучающихся и педагога на различные танцевальные конкурсы, фестивали, спектакли, концерты, мастер – классы.

#### **Требования к уровню подготовки 1-го года обучения.**

В первый год обучения по предмету «Современный танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития координации движений, развитие музыкального слуха и ритмичности, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности, умение импровизировать и контактировать с другими детьми.

**Учащиеся 1-го года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:**

- определять характер музыки словами (спокойный, плавный и т.д.);
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку на 2/4 и 4/4;
- уметь координировать движения рук, ног, головы при ходьбе, беге, галопе;
- уметь ориентироваться в пространстве: выполнять повороты, двигаясь по линии танца;
- четко определять право и лево в движении;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях.
- знать позиции рук и ног джазового танца;

- уметь выполнять Battement tendu и Battement tendu jete в джазовом танце;
- уметь передать характер и настроение музыки, грамотно выражать свои эмоции, уметь раскрепощаться;
- развить физические данные: гибкость, шаг, выворотность и т.д;
- уметь контактировать с другими учащимися, совместно работать в группе.

### Учебно- тематический план.

#### Второй год обучения.

№	Название разделов и тем	Всего часов	практика	теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Партерная гимнастика	22	19	3
	Упражнения на стопы	2	2	-
	Упражнения на выворотность в тазобедренных суставах	3	3	-
	Постановка корпуса	3	3	-
	Упражнения лежа на спине	5	4	1
	Упражнения лежа на животе	5	4	1
	Растяжка	4	4	-
3	Джазовый танец	22	19	3
	Экзерсис у станка	5	5	-
	Экзерсис на середине зала	6	5	1
	Танцевальные кроссы	6	5	1
	Прыжки	5	4	1
4	Эстрадный танец	22	19	3
	Эстрадная разминка	5	5	-
	Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты.	6	5	1
	Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения по диагонали	6	5	1
	Прыжки	5	4	1
5	Акробатика	8	6	2
	Элементарная акробатика	8	6	2
6	Актерское мастерство	8	6	2
7	Импровизация	10	9	1
8	Стретчинг	8	7	1
9	Итоговое занятие	2	2	-
10	Социализирующий досуг	4	3	1
	<b>ИТОГО:</b>	108	90	18

#### Содержание второго года обучения.



### **Тема 1. Вводное занятие.**

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

### **Тема 2. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Принцип движения. Правильность исполнения. Изучение строения человеческого тела.

**Практическая работа:** Упражнения на работу стоп. Сокращение и вытягивание стоп (flex, point). Круговые упражнения стопами. Упражнения развитие выворотности и подвижности суставов: «бабочка», «лягушка». Упражнение на выворотность лежа на животе. Постановка корпуса. Упражнения на развитие силы мышц спины. Упражнения лежа на спине. Упражнения на развития всех групп мышц, укрепление мышц живота. Подготовка к упражнениям у станка, разучивание battement tendu, battement jete, grand battement jete, battement tendu сокращением стоп, grand battement jete, «березка», «складка».

Упражнения лежа на животе. Упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц спины: «лягушка», «корзиночка», «самолет», «лодочка». Растяжка на шпагаты.

### **Тема 3. Джазовый танец.**

**Теория.** История возникновения джазового танца. Особенности джазовых движений. Позиции рук, позиции ног. Просматривание видео материала.

#### **Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

основные позиции ног: I, II, III и VI. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям; Flat back вперед: - на прямых ногах, - на plie; Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад; 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. 11.Relevé lent на 45 градусов лицом к станку во всех направлениях; Grand battements на 90 градусов в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

1.Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция); 2.Swing;

3.Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям; 4.Battement tendu: -на plie, -перевод рук из позиции в позицию во время движения;

5.Battement tendu jeté: -положения flex/point стопы, -перевод рук из позиции в позицию во время движения;

6. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans;

7. Relevé lent на 90 градусов во всех направлениях по I параллельной и out позиции. Танцевальные кроссы:

1. Шаги: -grand battements вперед на 90 градусов, -pas de bourre en tournent.

2. Вращения: -chaînés, -preparation к пируэтам.

Прыжки:

1. -jump: во время взлета arch торса.

2. -hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

#### **Тема 4. Эстрадный танец.**

**Теория.** История возникновения эстрадного танца. Многообразие стилей и направлений, отличительные особенности. Прослушивание музыкальных композиций.

**Практическая работа.** Эстрадная разминка: поклон – простой, поясной, упражнения для рук, упражнения для шеи. упражнения для плеч, упражнения для корпуса, вращательные движения в плечевом и тазобедренном поясе, упражнения для ног.

Экзерсис на середине. Основы музыкальной грамоты. Комплекс специальных упражнений, направленных на развитие пластики тела, координации, музыкального слуха, ритмичности.

- Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием;

- Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении;

- Работа рук: позиция рук 1, 2, 3;

- Позиции ног: вторая свободная, третья;

- Приседания: полуприседания;

- «Дорожка»: в первоначальном раскладе;

- Па галопа: прямой, боковой;

- Музыкально-ритмические упражнения: волны (простая, двойная), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером);

- Понятие «музыкальная фраза»;

- Музыкальный размер (2/4, 4/4, 6/8);

- Понятие «сильная доля».

Упражнения на ориентировку в пространстве. Упражнения по диагонали:

1. Круг. Два круга. «Улитка». «Змейка».

2. Разучивание основных шагов, прыжков, вращений в продвижение.

**Прыжки:** в повороте на  $\frac{1}{4}$ , «разножка», «поджатый».

#### **Тема 5. Акробатика.**

**Теория.** История возникновения танцевальных элементов.



### **Практическая работа. Элементарная акробатика.**

Колесо (переворот в сторону); темповый подскок (вальсет), открытый и закрытый; прыжки (сгибая ноги вперед, сгибая ноги назад, ноги врозь).

**Тема 6. Актерское мастерство.** На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене. Эмоции в танце. На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене. Эмоции в танце. Работа над чувственностью.

### **Тема 7. Импровизация.**

На занятиях данной темы обучающиеся свободно двигаются под музыку различных стилей, самовыражаются. Происходит поиск новых движений и форм танца. Импровизация с предметами (шляпа, зонт, скакалка, мяч и т.д.).

### **Тема 8. Стретчинг.**

Система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

**Тема 9. Итоговое занятие.** Подведение итогов. Открытый урок.

**Тема 10. Социализирующий досуг.** Выезд обучающихся и педагога на различные танцевальные конкурсы, фестивали, спектакли, концерты, мастер – классы.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 2-го года обучения.**

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, развитие подвижности позвоночника, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности. Умения работать в ансамбле, импровизировать.

#### **Учащиеся 2-го года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:**

- знать музыкальные термины (темп, размер, длительность, сильная доля, фраза и др.);
- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение двух лет обучения;
- знать названия простых танцевальных шагов, уметь их правильно исполнить;
- выполнять основные движения упражнений с предметами и без них под музыку в изученных размерах;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- выполнять с более четким исполнением подражательные движения;

- умение эмоционально выражать настроение музыки;
- умение импровизировать и работать совместно в группе.

**Учебно-тематический план.  
Третий год обучения.**

№	Название разделов и тем	Всего часов	Практика	Теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический танец.	16	12	4
2.1.	Экзерсис у станка	8	6	2
2.2.	Экзерсис на середине. Allegro.	8	6	2
3	Партерная гимнастика.	16	12	4
3.1.	Упражнения на растяжку	5	3	2
3.2.	Упражнения на гибкость	5	4	1
3.3.	Силовые упражнения	6	5	1
4	Джазовый танец	30	24	6
4.1.	Экзерсис у станка	10	8	2
4.2.	Экзерсис на середине зала	10	8	2
4.3.	Кроссы	10	8	2
5	Эстрадный танец	30	24	6
5.1.	Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты.	10	8	2
5.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	10	8	2
5.3.	Прыжки.	10	8	2
6	Акробатика	14	12	2
7	Актерское мастерство	12	10	2
8	Импровизация	14	12	2
8.1.	Контактная импровизация	7	6	1
8.2.	Одиночная импровизация	7	6	1
9	Итоговое занятие	2	2	-
10	Социализирующий досуг	8	6	2
	Итого:	144	114	30

**Содержание третьего года обучения.**

**Тема 1. Вводное занятие.**

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба.



Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

## **Тема 2. Классический танец.**

**Теория.** История возникновения классического танца и элементов классического танца. Принцип движения.

### **Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

1. Постановка корпуса в 1, 2 позициях;
2. Позиции ног - 1, 2, 3, 5 и 4;
3. Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3;
4. Demi-plie в 1, 2 позициях;
5. Battement tendu - все направления;
  - а) в 1 позиции;
  - б) в 5 позиции;
  - в) passé par terre;
  - г) с demi-plie в 1 позиции - все направления;
6. Понятие направлений en dehors et en dedans;
7. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
8. Battement tendu jete - все направления:
  - а) в 1 позиции;
  - б) с demi-plies в 1 позиции.
9. Releve на полупальцы в 1, 2 позициях, с вытянутых ног и с demi-plies;
10. Battement releve lent на 45 градусов с 1 позиции - все направления.

Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3;
2. Поклон;
3. Основное положение корпуса en face;
4. Demi-plie по 1, 2 позициям en face;
5. Battement tendu - все направления:
  - а) в 1 позиции;
  - б) в 5 позиции;
  - в) passé par terre.
6. I port de bras.

Allegro:

1. Petit temperatures leve sauté по 1, 2 позициям;
2. Grand temps leve sauté по 1, 2 позициям.

## **Тема 3. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Принцип движения. Правильность исполнения. Изучение строения человеческого тела.

### **Практическая работа.**

Упражнения на растяжку:

1.и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев. н.;

2.и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперёд к ногам, лежать на ногах в течение минуты;

3. работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочерёдно тянут вперёд один другого;

4. растяжка в паре у станка.

Упражнения на гибкость.

1. лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;

2. «лягушка» - на животе достать голову ногами;

3. «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;

4. работа в паре.

Силовые упражнения.

1. ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять минуту;

2. очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;

3. различные упражнения на пресс;

4. лёжа на спине, поднять ноги на 90 градусов, опустить вниз, не касаясь пола.

#### **Тема 4. Джазовый танец.**

**Теория.** Выдающиеся деятели джазового танца. Особенности джазовых движений. Просматривание видео материала.

#### **Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

- Основные позиции ног: IV параллельная позиция;
- Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям. Flat back вперед: - на полупальцах;
- Постановка корпуса одной рукой за станок;
- Passé по I параллельной позиции на полупальцах;
- Deep body bend с ногой на станке: - на plie;
- Battement tendu: - на plie;
- Battement tendu jeté: -положения flex/point стопы;
- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans;
- Relevé lent на 90 градусов лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции;
- Grand battements на 90 градусов во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

- Техника изоляции – координация двух центров с шагами;



- Flat back вперед: прием plie – releve;
- Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
- Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе;
- Battement tendu jeté: положения flex/point колена и стопы, в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
- Rond de jambe par terre: на plie, «восьмерка»;
- Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кроссы:

1. Шаги: grand battements во всех направлениях на 90 градусов, pas de bourre с preparation к пируэтам;
2. Прыжки: jump: во время взлета arch торса, hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса, hop: рабочая нога открывается в сторону на 45 градусов, leap с трамплинным зависанием в воздухе;
3. Вращения: chaînés на plie, на полной стопе, пируэт en dehors, en dedans.

#### **Тема 5. Эстрадный танец.**

**Теория.** Многообразие стилей и направлений, отличительные особенности. Прослушивание музыкальных композиций. Просмотр видео.

**Практическая работа.** Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты. Базовые элементы современных танцевальных стилей. Работа рук: положение рук перед грудью, положение рук в кулаки, хеллоу, флекс. Движение корпуса «кач»: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы. Танцевальный стиль «Хаус»: изучение ударов стопой в сочетании с хлопками. Приставной шаг с пятки, приставной шаг с притопом. Вращения в сочетании с притопами. Смещение стилей в современной хореографии. Понятие «затакт». Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая. Упражнения на ориентировку в пространстве: диагональ, круг по парам, переходы в «партерные» элементы. Прыжки с продвижением вперед, в различных стилях (хип-хоп, диско, техно).

#### **Тема 6. Акробатика.**

**Теория.** История возникновения элементов.

**Практическая работа.** Прыжки (прыжок со сменой ног вперед, со сменой ног назад); курбетные движения (собственно курбет, обратный курбет, фордер, полупереворот обратно на руки).

#### **Тема 7. Актерское мастерство.**

**Теория.** Актерское мастерство основы. Работа в парах и в группе.

**Практическая работа.** На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене. Эмоции в танце. Работа над чувственностью. Работа над умение выражать эмоции и настроение языком тела.

#### **Тема 8. Импровизация.**

На занятиях данной темы воспитанники свободно двигаются под музыку различных стилей, самовыражаются. Происходит поиск новых движений и форм танца. Контактная импровизация. Импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Партнерами ведется спонтанный телесный диалог.

**Одиночная импровизация.** Импровизация отдельно одним только корпусам, ногами, головой или руками.

#### **Тема 9. Итоговое занятие.**

Подведение итогов. Отчетный концерт.

#### **Тема 10. Социализирующий досуг.**

Выезд обучающихся и педагога на различные танцевальные конкурсы, фестивали, спектакли, концерты, мастер – классы.

#### **Требования к уровню подготовки 3-го года обучения.**

В целом требования совпадают с предыдущим годом, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности. Больше внимания уделяется развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений. Начинается изучение классического танца, его основных элементов. Много уделяется времени контактной импровизации, работе в паре.

**Учащиеся 3-го года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:**

- знать названия общеразвивающих упражнений, пройденных в течение трех лет обучения;
- знать музыкальные термины (пауза, «затакт», длительность, сильная доля, фраза и др.);
- уметь различать разные танцевальные стили;
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке;
- уметь замечать свои ошибки и ошибки других обучающихся;
- уметь свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах;
- уметь свободно, пластично владеть своим телом;
- уметь выражать эмоции языком тела;
- уметь работать и импровизировать в паре.

#### **Учебно-тематический план.**

##### **Четвертый год обучения.**

№	Название разделов и тем	Всего часов	Практика	Теория
---	-------------------------	-------------	----------	--------



1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический танец	42	34	8
2.1.	Экзерсис у станка	16	13	3
2.2.	Экзерсис на середине зала	16	13	3
2.3.	Allegro	10	8	2
3	Джазовый танец	24	22	2
3.1.	Экзерсис у станка	8	7	1
3.2.	Экзерсис на середине зала	8	8	-
3.3.	Кроссы	8	7	1
4	Эстрадный танец	24	22	2
4.1.	Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты	12	11	1
4.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	12	11	1
5	Акробатика	20	18	2
6	Актерское мастерство	16	12	4
7	Импровизация	18	16	2
7.1.	Контактная импровизация	18	16	2
8	jazz modern танец	27	24	3
8.1.	Экзерсис у станка	5	5	-
8.2.	Экзерсис на середине зала	6	5	1
8.3.	Вращения	6	5	1
8.4.	Кроссы	6	5	1
9	Contemporary танец	27	24	3
9.1.	Изучение различных техник.	14	12	2
9.2.	Техника работы с полом – par terre	13	12	1
10	Итоговое занятие	2	2	
11	Социализирующий досуг	14	12	2
	Итого:	216	186	30

### Содержание четвертого года обучения.

#### Тема 1. Вводное занятие.

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

#### Тема 2. Классический танец.

**Теория.** История возникновения классического танца и элементов классического танца. Принцип движения.

#### Практическая работа.

### Экзерсис у станка

1. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях;
2. Battement tendu – все направления:
  - а) в 1 и 5 позиции;
  - б) с pour le pied;
  - в) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции;
  - г) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - д) passé par terre.
3. Battement tendu jete - все направления:
  - а) в 1 и 5 позиции;
  - б) с demi-plie в 1 и 5 позиции.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
5. Положение ноги sur le cou de pied – учебное (обхватное);
6. Battement frappe носком в пол;
7. Battement releve lent на 45 градусов и на 90 градусов – все направления;
8. Grand plie в 1, 2, 5 позициях;
9. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях;
10. Перегибы корпуса.

### Экзерсис на середине зала:

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Поклон;
2. Основное положение корпуса epaulement croisee;
3. Позы (носком в пол) – croisee;
4. I и II port de bras;
5. Demi-plie в 1, 2, 5 позициях;
6. Battement tendu – все направления:
  - а) в 1 и 5 позиции en face;
  - б) с demi-plie в 1 позиции, в 5 позиции.
7. Battement releve lent на 45 градусов и 90 грдуов – все направления;
8. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног;
9. Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face.

### Allegro:

1. Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях;
2. Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях;
3. Pas echappe во 2 позицию;
4. Pas assemble в сторону;
5. Sissonne simple с battement tendu;
6. Changement de pied en face.

### Тема 3. Джазовый танец.



**Теория.** Выдающиеся деятели джазового танца. Особенности джазовых движений. Просматривание видео материала.

**Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV out позиция;
2. Plie: -по IV out позиции, -в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе;
3. Flat back вперед: -прием plie – releve;
4. Passé по I out позиции на полупальцах;
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции;
6. Grand battements на 90о во всех направлениях боком к станку;
7. Перегибы корпуса.

Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами;
2. Flat back вперед:  
- прием plie – releve.
3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе;
5. Battement tendu jeté: -положения flex/point колена и стопы, -в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
6. Rond de jambe par terre:  
-на plie,  
- «восьмерка».
7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

1. Шаги: -grand battements во всех направлениях на 90 градусов, - pas de bourge с preparation к пируэтам;
2. Прыжки:  
-jump: во время взлета arch торса,  
-hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,  
-hop: рабочая нога открывается в сторону на 45градусов  
-leap с трамплинным зависанием в воздухе.
3. Вращения:  
-chaînés на plie, на полной стопе,  
-пируэт en dehors, en dedans.

**Тема 4. Эстрадный танец.**

**Теория.** Многообразие стилей и направлений, отличительные особенности. Прослушивание музыкальных композиций. Просмотр видео.

### **Практическая работа.**

Экзерсис на середине зала. Основы музыкальной грамоты:

- Вращение на месте и по парам;
- Вариации «Ковырялочки» в Хаусе на 90 градусов;
- Открытие рук в сторону - вверх в характере различных танцев;
- Переменный ход с ударами;
- Элементы стиля Диско слоу, Кантри;
- Музыкально - ритмические упражнения: дробь;
- Перебросы ног, махи на координацию;
- Перемещения в стиле Диско Слоу;
- Характер музыки. Тоника: мажор, минор;
- Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая;
- Прыжки: в повороте на 360 градусов.

Упражнения на ориентировку в пространстве. Сложные перестроения, противоход. Работа в паре: перестроения, вращения.

### **Тема 5. Акробатика.**

**Теория.** История возникновения элементов.

**Практическая работа.** Прыжки (прыжок со сменой ног вперед, со сменой ног назад); курбетные движения (собственно курбет, обратный курбет, фордер, полупереворот обратно на руки). Стойка на руках. Смешивание акробатических элементов с танцевальными движениями.

### **Тема 6. Актерское мастерство.**

**Теория.** Актерское мастерство основы. Работа в парах и в группе.

**Практическая работа:** На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене. Эмоции в танце. Работа над чувственностью. Работа над умение выражать эмоции и настроение языком тела. Различные упражнения на раскрытия себя (Зеркало, Аквариум и т.д.)

### **Тема 7. Импровизация.**

На занятиях данной темы воспитанники свободно двигаются под музыку различных стилей, самовыражаются. Происходит поиск новых движений и форм танца.

**Контактная импровизация.** Импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Партнерами ведется спонтанный телесный диалог. Контактная импровизация с предметами.

### **Тема 8. jazz modern танец.**

**Теория.** Знакомство с jazz modern танцем, с его техниками, историей.

### **Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

1. Разогрев у станка;
2. Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям;
3. Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям;



4. Battement tendus вперед, в сторону, назад;
5. Battement tendu jete по всем направлениям;
6. Rond de jambe par terre en dehor u en dedane;
7. Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям;
8. Battement frappe;
9. Battement developpe, battement releve lent;
10. Grand battement jete.

Экзерсис на середине зала:

1. Соединение движений нескольких центров, т.е. координация;
2. Battement tendu с использованием brash;
3. Подготовка к пируэтам;
4. Flat back в сторону;
5. Flat back вперед в сочетании с работой рук;
6. Изучение deep body bend;
7. Изучение hinge-позиции;
8. Изучение twist торса;
9. Body roll (волны);
10. Tilt;
11. Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop).

Кроссы:

3. Проучивание шага flat step в чистом виде;
4. Flat step в plie;
5. Pas chasse;
6. Pas de bourree;
7. Step ball change;
8. Изучение kick.

**Вращения.** повороты по кругу вокруг воображаемой оси, отработка вращений в позах, комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante u pirouettes.

### **Тема 9. Contemporary танец.**

**Теория.** Знакомство с Contemporary танцем, с его техниками, историей.

#### **Практическая работа.**

Практическое изучение различных техник:

1. Техника Александера. Уделяется внимание правильной осанке и структуре тела;
2. Метод Фельденкрайза основан на системе комплексной работы с телом;
3. Соматикс. Разработал Томас Ханна в 1970-х годах. Основывается на концепции осознанности и взаимодействия тела и разума;
4. Техника Марты Грэм. Особое внимание уделяется работе с брюшной полостью и тазом;

5. Техника работы с полом – par terre.

### **Тема 10. Итоговое занятие**

Подведение итогов. Отчетный концерт.

**Тема 11. Социализирующий досуг.** Выезд обучающихся и педагога на различные танцевальные конкурсы, фестивали, спектакли, концерты, мастер – классы.

### **Требования к уровню подготовки учащиеся 4-го года обучения.**

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих годах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и рук, грудной клетки и тазового пояса, укрепление устойчивости в поворотах, освоение более сложных танцевальных элементов. Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительностью поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов), подготовкой к вращению. Вводится более сложная координация движений за счет усложнения учебных комбинаций; развитие артистичности, манерности, ускоряется общий темп урока. Изучаются jazz modern танец и Contemporary танец.

**Учащиеся 4-го года обучения должны иметь следующие знания, умения, навыки:**

1. Знать движения классического, эстрадного и джазового танца и чисто, грамотно их исполнять;
2. Знать темповые обозначения;
3. Умение правильно и свободно исполнить движений при сохранении осанки, выворотности;
4. Грамотное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала в классическом, джазовом танце;
5. Характерное исполнение хореографических номеров;
6. Хорошие актёрские способности;
7. Заинтересованность в совместной деятельности;
8. Уважительное отношение к традициям, танцам, костюмам;
9. Исполнить основные движения Jazz Modern танца и Contemporary танца;
10. Импровизировать одиночно и в парах в рамках данных танцевальных направлений.

### **Учебно-тематический план.**

#### **Пятый год обучения.**

№	Название разделов и тем	Всего часов	Практика	Теория
---	-------------------------	-------------	----------	--------



1	Вводное занятие	2	-	2
2	Классический танец	42	34	8
2.1.	Экзерсис у станка	16	13	3
2.2.	Экзерсис на середине зала	16	13	3
2.3.	Allegro	10	8	2
3	Джазовый танец	24	22	2
3.1.	Экзерсис у станка	8	7	1
3.2.	Экзерсис на середине зала	8	8	-
3.3.	Кроссы	8	7	1
4	Эстрадный танец	24	22	2
4.1.	Повторение проученного материала.	12	11	1
4.2.	Разучивание танцевальных комбинаций.	12	11	1
5	Акробатика	20	18	2
6	Актерское мастерство	16	12	4
7	Импровизация	18	16	2
7.1.	Контактная импровизация	18	16	2
8	jazz modern танец	27	24	3
8.1.	Экзерсис у станка	5	5	-
8.2.	Экзерсис на середине зала	6	5	1
8.3.	Разучивание танцевальных комбинаций.	6	5	1
8.4.	Кроссы	6	5	1
9	Contemporary танец	27	24	3
9.1.	Изучение различных техник.	14	12	2
9.2.	Техника работы с полом – par terre	13	12	1
10	Итоговое занятие	2	2	
11	Социализирующий досуг	14	12	2
	Итого:	216	186	30

### Содержание пятого года обучения.

#### Тема 1. Вводное занятие.

Цель и задачи обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид и форма для занятий. Дисциплина и правила внутреннего распорядка клуба. Расписание занятий. Организация групп. Знакомство с группой. Техника безопасности, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности.

#### Тема 2. Классический танец.

**Теория.** История возникновения классического танца и элементов классического танца. Принцип движения.

#### Практическая работа.

Экзерсис у станка

1. Battement tendu – все направления:

- а) в 5 позиции;
  - б) с pour le pied;
  - в) с demi-plie в 5 позиции;
  - г) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
  - д) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
  - е) passé par terre.
2. Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях;
  3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
  4. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans;
  5. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre);
  6. Battement tendu jete - все направления:
    - а) в 5 позиции;
    - б) с demi-plie в 5 позиции;
    - в) с demi-plie во 2 позиции без перехода и с переходом;
    - г) с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом;
    - д) с pique.
  7. Положение ноги sur le sou de pied – учебное (обхватное), условное;
  8. Battement frappe на 30 градусов, double;
  9. Battement fondu – все направления:
    - а) носком в пол;
    - б) на 45 градусов.
  10. Petit battement;
  11. Releve на полупальцы в 1, 2, 5, 4 позициях;
  12. Battement tendu soutenu – все направления;
  13. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях;
  14. Battement releve lent на 45градусов и 90 грдусов– все направления;
  15. Retire;
  16. Grand battement jete с 1, 5 позиций – все направления;
  17. Подготовительное упражнение для rond de jambe en l'air;
  18. Pas tombee на месте;
  19. Pas coupe на целой стопе;
  20. Pas de bourree simpl en face без перемены ног;
  21. Перегибы корпуса.
1. Поклон;
  2. Позы (носком в пол) – croisee et effacee, 1, 2, 3 arabesque;
  3. I, II, III, IV port de bras;
  4. Demi-plie в 1, 2, 5, 4 позициях;
  5. Battement tendu – все направления:
    - а) в 5 позиции en face;
    - б) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позиции;



- в) с pour le pied;
  - г) в позах croisee et effacee.
  - 6. Battement tendu jete - все направления:
    - а) в 1, 5 позиции en face;
    - б) с demi-plie в 1, 5, 2, 4 позициях.
  - 7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
  - 8. Rond de jambe par terre на demi-plie en dehors et en dedans;
  - 9. Temps releve par terre (preparation для rond de jambe par terre);
  - 10. Grand plie в 1, 2, 5, 4 позициях;
  - 11. Battement frappe на 30 градусов en face, double – все направления;
  - 12. Battement fondu носком в пол en face – все направления;
  - 13. Battement releve lent на 90 градусов en face – все направления;
  - 14. Grand battement jete с 1, 5 позиций en face, pointe – все направления;
  - 15. Releve на полупальцы в 1, 2, 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plie;
  - 16. Pas de bourree simpl с переменной ног en dehors et en dedans en face;
  - 17. Temps lie par terre вперед и назад;
  - 18. Battement developpe en face – все направления;
  - 19. Полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах en dehors с вытянутых ног;
  - 20. Demi-rond de jambe на 45 градусов en dehors et en dedans;
  - 21. Pas balance;
  - 22. Pas de basque (сценическая форма);
  - 23. Pas couru.
- Allegro:
- 1. Temps leve saute в 1, 2, 5, 4 позициях;
  - 2. Grand temps leve sauté в 1, 2, 5, 4 позициях;
  - 3. Pas echappe во 2, 4 позицию, на одну ногу;
  - 4. Pas assemble в сторону, вперед, double;
  - 5. Sissonne simple с pas assemble, с pas de bourree;
  - 6. Pas jete en face;
  - 7. Pas glissade с продвижением в сторону en face;
  - 8. Changement de pied en face, en tournant (1/4 поворота);
  - 9. Petit pas de chat;
  - 10. Сценический sissonne;
  - 11. Sissonne fermee в сторону, вперед;
  - 12. Sissonne ouvert en face;
  - 6. Changement de pied en face.

### **Тема 3. Джазовый танец.**

**Теория.** Выдающиеся деятели джазового танца. Особенности джазовых движений. Просматривание видео материала.

### **Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

- 1.Основные позиции ног: IV out позиция;
- 2.Plie: -по IV out позиции, -в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе;
- 3.Flat back вперед: -прием plie – releve;
- 4.Passé по I out позиции на полупальцах;
- 5.Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции;
- 6.Grand battements на 90 градусов во всех направлениях боком к станку;
- 7.Перегибы корпуса

Экзерсис на середине зала:

- 1.Техника изоляции – координация двух центров с шагами;
- 2.Flat back вперед: прием plie – releve;
- 3.Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
- 4.Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралями в корпусе;
- 5.Battement tendu jeté: -положения flex/point колена и стопы, -в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе;
- 6.Rond de jambe par terre: на plie, «восьмерка»;
- 7.Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

- 1.Шаги: -grand battements во всех направлениях на 90 градусов , - pas de bourge с preparation к пируэтам;
- 2.Прыжки: jump: во время взлета arch торса, hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса, hop: рабочая нога открывается в сторону на 45 градусов, leap с трамплинным зависанием в воздухе;
- 3.Вращения: chaînés на plie, на полной стопе, пируэт en dehors, en dedans.

#### **Тема 4. Эстрадный танец.**

**Теория.** Многообразие стилей и направлений, отличительные особенности. Прослушивание музыкальных композиций. Просмотр видео.

**Практическая работа.** Повторение и закрепление ранее проученного материала, отработка всех элементов эстрадного танца. Разучивание танцевальных комбинаций. Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный эстраднему танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений. Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

#### **Тема 5. Акробатика.**

**Теория.** История возникновения танцевальных элементов.



**Практическая работа.** Прыжки (прыжок со сменой ног вперед, со сменой ног назад); курбетные движения (собственно курбет, обратный курбет, фордер, полупереворот обратно на руки). Стойка на руках. Смешивание акробатических элементов с танцевальными движениями.

#### **Тема 6. Актерское мастерство.**

**Теория.** Основы актерского мастерства.

**Практическая работа.** На занятиях этой темы учат умению держаться на сцене. Эмоции в танце. Работа над чувственностью. Работа над умением выражать эмоции и настроение языком тела. Различные упражнения на раскрытия индивидуальности: «зеркало», «аквариум» и пр. Работа в парах и в малых группах.

#### **Тема 7. Импровизация.**

На занятиях данной темы обучающиеся свободно двигаются под музыку различных стилей, самовыражаются. Происходит поиск новых движений и форм танца. Контактная импровизация. Импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Партнерами ведется спонтанный телесный диалог. Контактная импровизация с предметами.

#### **Тема 8. jazz modern танец.**

**Теория.** Знакомство с jazz modern танцем, с его техниками, историей.

**Практическая работа.**

Экзерсис у станка:

- Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот;
- Demi и grand plie в сочетании с releve;
- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот;
- Battement tendu с использованием brash;
- Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- Battement tendu jete с использованием brash;
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов;
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов;
- Grand battman jete по всем направлениям через developpes;
- Арабески.

Экзерсис на середине зала:

- Упражнения свингового характера;
- Упражнения на смену уровней;
- Упражнения для расслабления позвоночника;
- Проработка движений: drop u swing roll down u roll up;

- Изоляция: полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении;

- Отработка пространственного расположения.

Разучивание танцевальных комбинаций. Комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.

Кроссы:

- Трехшаговый поворот по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали;

- Flat step в сочетании с работой плеч. Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом;

- Grand batman с двумя шагами по диагонали;

- Шаги с координацией трех, четырех и более центров;

- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов;

- Сиссон ферме по всем направлениям. Сиссон уверт по всем направлениям;

- Па эшапе с поворотом. Па шассе как подготовка к большим прыжкам;

- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции;

- Штопорные вращения;

- Повороты на различных уровнях.

### **Тема 9. Contemporary танец.**

**Теория.** Знакомство с Contemporary танцем, с его техниками, историей.

**Практическая работа.** Отработка различных техник:

- Техника Мерса Каннингэма. В основе – архитектура тела в пространстве, построение линии силы, дающей легкое и естественное движение;

- Техника релиз. Строится на использовании только тех мышц, которые необходимы в данный момент. Остальные должны быть освобождены. Эта техника помогает почувствовать свое тело, понять его и наполнить хореографическую лексику танцовщика;

- Техника Хосе Лимона. Основана на учениях Хампри-Уэдмана. Используется движение дыхания через тело, перенос веса из одной части тела в другую;

- Техника работы с полом – par terre.

### **Тема 10. Итоговое занятие**

Подведение итогов. Отчетный концерт.



**Тема 11. Социализирующий досуг.** Выезд обучающихся и педагога на различные танцевальные конкурсы, фестивали, спектакли, концерты, мастер – классы.

**Требования к уровню подготовки пятого года обучения:**

- 1 Исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный год обучения;
- 2 Обосновано анализировать свое исполнение;
- 3 Уметь анализировать исполнение движений друг друга;
- 4 Уметь анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- 5 Знать и использовать методику исполнения изученных движений;
- 6 Знать терминологию движений и основных поз;
- 7 Уметь распределять свои силы, дыхание;
- 8 Знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;
- 9 Знать правила выполнения того или иного движения, ритмическую раскладку;
- 10 Знать различные виды и техники современного танца.

**Планируемые результаты по окончании всего курса обучения.**

**Предметно-информационная компетентность:**

Уметь различать и грамотно, технично исполнять движения различных танцевальных направлений.

Владеть танцевальными терминами и уметь применять их на практике.

Знать основы музыкальной грамоты.

Знать методику исполнения классического, джазового танца.

Иметь некоторые знания и умения актерского мастерства.

Уметь самостоятельно импровизировать и сочинять танцевальные комбинации.

Уметь передавать настроение и характер музыки.

**Деятельностно-коммуникативная компетентность:**

Развитие у воспитанников навыков общения с педагогом и друг с другом.

Умение работать в парах и в ансамбле.

**Нравственно-ориентационная компетентность:**

Эмоциональная отзывчивость.

Уважительное отношение к индивидуальности каждого.





## **2.2. Условия реализации программы.**

- Помещение, приспособленное для занятий танцами
- Станок для танцев;
- Коврики,;
- Зеркала;
- Музыкальный центр;
- Маты;
- Аудио-видео записи.

## **2.3. Формы аттестации.**

Контроль и управление всем образовательным процессом осуществляется посредством:

- контрольных упражнений по ОФП (приложение №2);
- теста по теоретической части программы (приложение №2);
- самостоятельная работа по практической и теоретической части;
- открытых занятий;
- показательных выступлений;
- выступлений на концертах, фестивалях и соревнованиях.

Данные формы контроля позволяют определить эффективность реализации программы, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс, что позволит детям, родителям, педагогам увидеть результат своего труда и создаст хороший психологический климат в коллективе.

## **2.4. Оценочные материалы.**

Инструментарий мониторинга эффективности программы (Приложение 1).

Цель мониторинга: отследить, проанализировать и оценить результативность индивидуального развития обучающихся по программе и эффективность учебно-воспитательного процесса.

В содержание педагогического мониторинга входит:

- изучение уровня физической подготовленности к освоению программы;
- учёт посещаемости и наполняемости групп;
- учёт результативности освоения программы;
- изучение мотивационных, творческих и лидерских характеристик обучающихся;
- оценка и самооценка творческой деятельности обучающихся в ходе освоения программы;
- изучение мотивации выбора обучающимися данного направления деятельности.

## **2.5. Методические материалы.**

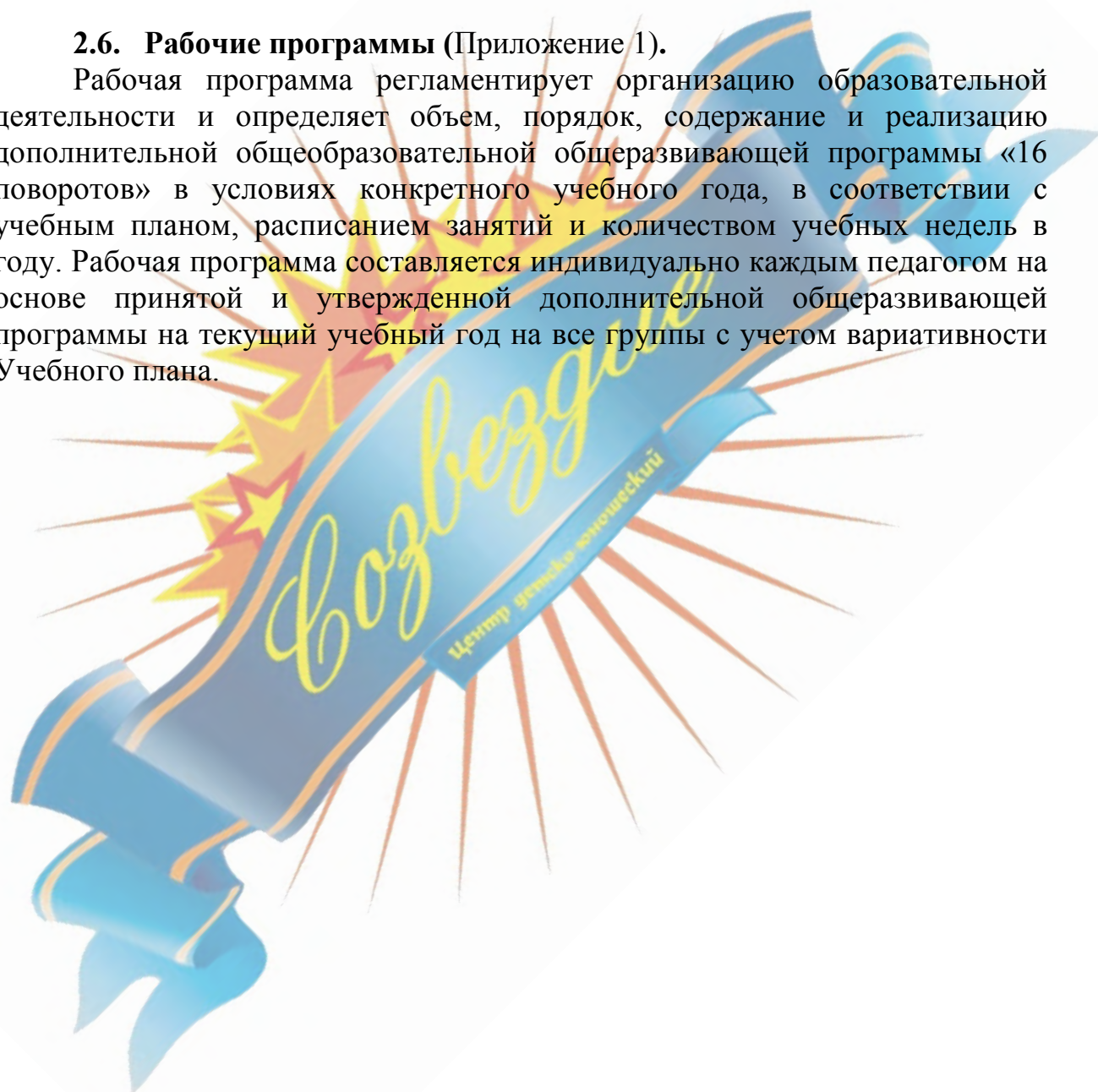
Для качественного образовательного процесса используются средства обучения, являющиеся для педагога инструментом педагогического труда, а для обучающихся – средством познания и одним из средств реализации учебных функций. Все средства обучения и воспитания, применяемые в работе по программе «16 поворотов» взаимодействуют достижению

результата, который, в свою очередь, может определяться с их помощью. К ним относятся:

- методическая литература художественной направленности (приложение № 3);
- учебно-методические комплекты (учебно-наглядные пособия, инструкция по т/б (приложение №3));
- видеофильмы (приложение № 3);
- разработки форм подведения итогов по каждой изученной теме;
- интернет ресурсы. (приложение № 3);

## **2.6. Рабочие программы (Приложение 1).**

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «16 поворотов» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного плана.





### **3. Список методической литературы.**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004.
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание. - 2003.- №11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000.
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968.
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000.
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006.
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
11. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004.
12. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004.
13. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с.
14. Смирнов И. Искусство балетмейстера. М. Просвещение. 1986.
15. Захаров Р. Сочинение танца. М. Искусство, 1989.
16. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика. СПб.: СПбГУП, 2006

## Аннотация.

Программа «16 поворотов» художественной направленности с элементами гимнастики и акробатики. Рассчитана на пять лет обучения детей, подростков и молодежи в возрасте от 6 до 18 лет. Новизна и актуальность программы заключается в гармоничном сочетании различных танцевальных направлений и в необычном смешивании танцевальных стилей. Целью программы является развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, их социальной адаптации посредством хореографического искусства. Задачи - воспитание и привитие любви к искусству, музыке, танцу; активизация мышления, развитие творческого начала; развитие координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков; воспитание силы, выносливости; раскрытие индивидуальности каждого обучающегося; ориентирование подростков на здоровый образ жизни.

Три года программы направлены на обучения учащихся базовым техникам основных танцевальных направлений (эстрадный и джазовый танец), развития физических данных, развития музыкальности, выработка силы и выносливости, развития эмоциональности, умение чувствовать партнера и умения работать в ансамбле.

Четвертый и пятый год программы разделены на изучение двух основных танцевальных направлений – Jazz Modern и Contemporary, а также глубокое изучение классического танца.

Работа по программе способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Программа предназначена для осуществления образовательного процесса в системе дополнительного образования детей.






**Инструментарий мониторинга эффективности программы  
Общие критерии оценки танцевальных навыков у детей**

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях.

**Для оценки навыков у детей используется цветовая система.**

**Цветовая система навыков детей.**

-  Зеленый цвет - высокий уровень.
-  Желтый цвет – средний уровень.
-  Синий цвет – низкий уровень.

**Критериями оценок в развитии музыкально-ритмических и исполнительских навыков детей в упражнениях:**

- слушает музыку, не равнодушно. Знает основы музыкальной грамоты;
- выполняет движения в соответствии с ритмом музыки;
- Знать правила исполнения упражнения. Уметь четко, грамотно и аккуратно его выполнить.

**Показатели уровней развития навыков детей в упражнениях.**

**Низкий уровень:** ребенок не слушает музыку, равнодушен к ней, все время отвлекается. Без настроения участвует в музыкальном движении, решает предложенную ритмическую задачу вне ритма музыки, действует фактически вне ее. Не знает правил исполнения упражнения, не может четко и грамотно его продемонстрировать.

**Средний уровень:** ребенок достаточно спокойно слушает музыку. Не очень ярко проявляет себя в музыкальном движении, решает ритмическую задачу, только воспроизводя метрическую пульсацию. Знает правила исполнения упражнений, хотя грамотность и аккуратность еще не доведены до идеального исполнения.

**Высокий уровень:** ребенок с интересом и вниманием слушает музыку, эмоционально реагирует на нее. Очень эмоционален в движении, воспроизводит ритмический рисунок. Знает все правила исполнения упражнений. Умеет четко, грамотно и аккуратно их исполнять.

## **Критерии оценок развития навыков детей в танцевальных композициях:**

- эмоциональность;
- умение грамотно и аккуратно выполнять движения;
- умение выполнять перестроения;
- Умение слышать музыку.

## **Показатели уровней развития навыков детей в танцевальных композициях.**

**Низкий уровень:** ребенок не передает эмоционально-образное содержание произведения, не реагирует на смену частей музыки, темпа, не умеет выполнять перестроения, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Движения исполняет нечетко, неграмотно, путается в последовательности.

**Средний уровень:** ребенок достаточно спокойно слушает музыку ориентируется в пространстве, но не может самостоятельно выполнять перестроения, изменяет движения в соответствии с 2-х, 3-х частной формой произведения, но не меняет движения со сменой музыкальных фраз. У него нет навыка изменения темпа в движении. Знает порядок движений и правило их исполнения.

**Высокий уровень:** ребенок через движение передает эмоционально-образное содержание музыкального произведения. У него развито чувство ритма. Он свободно ориентируется в пространстве выполняет самостоятельно перестроения, меняет движения в соответствии с изменениями темпа, 2-х, 3-х частной формой произведения, со сменой музыкальных фраз. Знает порядок движений. Каждое движение исполняет четко, грамотно и аккуратно.

## **Основные показатели уровня развития танцевальных навыков детей 6-7 лет.**

**Низкий уровень.** Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп, ритм, действует только в сопровождении показа педагога. При исполнении плясок, игр, хороводов, упражнений ребенок не стремится к самостоятельности, качеству исполнения.

**Средний уровень.** Ребенок способен самостоятельно выполнить упражнение на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений, не всегда достигает выразительности. Увлечен процессом и не всегда замечает результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым упражнениям.

**Высокий уровень.** Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям. Наблюдается перенос освоенных движений в самостоятельную деятельность и творческим отношением к исполняемому. В движении ритмичен, технически точен и выразителен.



**Контрольные упражнения по ОФП для 1, 2, 3 года обучения:**

**Равновесие.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Равновесие «Ласточка»** - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

**Шпагаты.** Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

**Шпагат левый (правый)** - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

**Мосты.** Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

**Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки.

**Стойка на лопатках**- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

**Складочка** —ребёнок сидит на попе, ноги вместе впереди него, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, коленки натянуты как «струночки».

**Корзиночка**- лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.

**Лягушка** - ребёнок лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша. "Колечко" ("лягушка") можно делать со сдвинутыми ножками (коленки вместе).

**Лодочка** - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Когда ребенок делает "лодочку", пяточки должны быть вместе - не косолапить. Повторить это упражнение 10 - 15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

**Кувырки.** Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Технически

правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката- вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

**Перевороты колесом.** Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

### **Тест по хореографии для детей 3-го года обучения**

**1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

**2. Как называется удар ногой или пинок в джазовом танце?**

- а) Brash;
- б) Thrust;
- в) Kick.

**3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?**

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

**4. Международный день танца?**

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

**5. Композитор балета «Лебединое озеро»:**

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С.

**6. Сколько точек направления в танцевальном классе?**

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

**7. Первая балерина, танцующая на пуантах:**

- а) Майя Плисецкая;
- б) Айседора Дункан;
- в) Мария Тальони.

**8. Гопак:**

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец.

**9. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:**



- a) en dehors;
- б) en dedans;
- в) rond.

**10 Что означает en face?**

- a) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

**11. Первая позиция ног:**

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;

б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;

в) стопы вместе.

**12. Как называется раскачивание тела и его частей в современном танце?**

- a) Swing;
- б) Roll daunt;
- в) Shake.

**13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:**

- a) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

**14. Что такое партерная гимнастика?**

- a) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

**15. Сколько позиций рук в классическом танце?**

- a) 2;
- б) 4;
- в) 3.

**Ответы на вопросы:**

- 1. а 8. а 15. в
- 2. в 9. б
- 3. а 10. б
- 4. б 11. а
- 5. а 12. а
- 6. в 13. в
- 7. в 14.

**Методическая литература художественной направленности:**

1. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
2. Затымина Т.А., Л. В. Стрепетова Л.В. «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
3. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)
5. Прибылов Г. «Методическое пособие по классическому танцу для педагогов- хореографов младших и средних классов». 1999 г.
6. Джаз-танец. История, теория, практика: Методические разработки для студентов хореографического отделения /АГИК. - Барнаул, 1994 г.
7. В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ».
8. С.С. Полятков «Основы современного танца».
9. Н. Шереметьевская «Танец на эстраде».

**Методические материалы. Видеофильмы:**

1. «Пленники Терпсихоры».
2. «Видео-словарь классического балета».
3. «Русский Балет: Славные традиции».

**Интернет ресурсы :**

Серия телепередач о великих русских балеринах.

[http://tvkultura.ru/anons/show/episode\\_id/959726/brand\\_id/20892/](http://tvkultura.ru/anons/show/episode_id/959726/brand_id/20892/)

[http://tvkultura.ru/anons/show/episode\\_id/1237822/brand\\_id/20892/](http://tvkultura.ru/anons/show/episode_id/1237822/brand_id/20892/)

[https://www.youtube.com/watch?v=d13HnbHYRVQ&list=PLRZguOZP5-Jixu-5qq6RSEn2YVI4W\\_va7](https://www.youtube.com/watch?v=d13HnbHYRVQ&list=PLRZguOZP5-Jixu-5qq6RSEn2YVI4W_va7)

Морис Бежар — французский танцовщик и хореограф, создатель труппы "Балет XX века"

[https://www.youtube.com/watch?v=NRxQ\\_cbtVTI](https://www.youtube.com/watch?v=NRxQ_cbtVTI)

<https://www.youtube.com/watch?v=4cOy3EYvR4k>

Светлана Захарова. Легенда 21 века.

<https://www.youtube.com/watch?v=cLqbN0S7ySM>

[https://www.youtube.com/watch?v=c\\_YUIQ1Vs2M](https://www.youtube.com/watch?v=c_YUIQ1Vs2M)

Провинциальные танцы Екатеринбург

<https://www.youtube.com/watch?v=GXR1CvT44xA>



<https://www.youtube.com/watch?v=N2sJbDrDBRQ>

Эксцентрик балет Сергея Смирнова

<https://www.youtube.com/watch?v=YaC31fYFk0Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=3DeldPh8uNA>

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведение занятий по хореографии.**

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям допускаются дети и подростки, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при неправильном выполнении упражнений;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.4. В танцевальном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в танцевальном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Танцевальный зал должен быть обеспечен огнетушителям.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть танцевальную форму и танцевальную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проветрить танцевальный зал.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Не выполнять гимнастические упражнения без педагога или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.3. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из танцевального зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить танцевальный зал.

5.3. Снять танцевальную форму и танцевальную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

