

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СЕКТОР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 1

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Каскад»

Срок реализации программы: 5 лет.
Возраст обучающихся: 5– 14 лет.

Разработчик программы:

Арефьева Н.В., педагог дополнительного образования.

Программу реализует:

Арефьева Н.В., педагог дополнительного образования.

Методическое сопровождение: *Рустамянц Л.В.*, методист.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебно-тематический план.....11

3. Содержание изучаемого материала.....	14
4. Методическое обеспечение образовательной программы.....	44
5. Список литературы.....	54
6. Приложения.....	58

1. Пояснительная записка.

Хореография - один из древнейших видов искусства. Начиная с глубокой древности, танец перерабатывал бытовые и трудовые движения, движения различных народных плясок, пантомимных действий. Люди создавали свой, неповторимый и волшебный мир танца, в котором с помощью языка тела и музыки стремились выразить человеческие чувства. Постепенно, танец вбирал в себя достижения различных танцевальных культур. Он как литература и музыка стал раскрывать многогранность национальных традиций народов мира. В процессе развития музыкального и хореографического искусства, появлялись новые танцевальные направления: народный, классический, эстрадный, эстрадно-спортивный танец, танец-модерн.

Данная программа направлена на художественное воспитание ребенка, обогащение его духовного мира, на развитие творческого потенциала личности и разработана для работы в условиях дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каскад» относится к *художественной направленности*.

Направление деятельности – хореография.

Приоритетом хореографического образования является воспитание духовного мира детей, развитие их эмоционально-чувственной сферы и образного мышления.

Вид программы – *модифицированная*.

Дополнительная образовательная программа детского объединения эстрадно-спортивного танца «Каскад» является новой редакцией образовательной программы детского творческого объединения «Каскад», разработанной в 2019 году. В программе переработана пояснительная записка, расширен возрастной диапазон обучающихся, описаны возрастные особенности детей дошкольного возраста, разработан учебно-тематический план и содержание для 1-го года обучения на 216 часов в год, разработан учебно-тематический план и содержание творческой группы для детей с повышенной мотивацией, откорректирован список литературы.

Уровень освоения программы: 1-2 годы обучения – ознакомительный; 3-5 годы обучения – углублённый. На 6 и последующих годах обучения возможна организация творческих групп (углублённый уровень).

Актуальность программы. Танцы развивают внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов ребёнка. Погружаясь в мир танца, осваивая его искусство, ребёнок развивает в себе музыкальность, эмоциональность, творческое воображение, фантазию, способность к импровизации в движении под музыку. Через изучение основ хореографии дети приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, постепенно у них формируется художественно-эстетический вкус. Занятия эстрадными танцами предполагают, с одной стороны, овладения навыками классической хореографии, как основы танцевальной деятельности, с другой стороны, свободу в выборе стиля и формы танцевальных композиций. Они могут включать в себя элементы народного танца, восточного, латино, модерн, джаз и других танцевальных направлений.

Танец повышает эмоциональное здоровье человека, т.к. способствует раскрытию его внутреннего мира, помогает оценить красоту музыки и движения, сформировать уверенность в себе. С помощью танцевальной лексики можно рассказать о прошлом и настоящем, попытаться заглянуть в будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души.

Занятия современной хореографией снимают психологические и мышечные зажимы

у детей, помогают выработать чувство ритма, развить выразительность, слуховое внимание, умение находить свои оригинальные движения для выражения того или иного характера музыки или игрового образа, что так необходимо для сценического выступления.

Занятия танцами укрепляют физическое здоровье человека, корректируют осанку и координацию движений, развивают умение ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, вставать в пары, само выражаться в движении под музыку.

Танцы развивают не только эмоции детей, но и тренируют подвижность (лабильность) нервных процессов, развивают нравственно-коммуникативные качества личности, т.е. воспитывают умение сопереживать, вести себя в группе во время движения; формируют чувства такта и культурные навыки общения с детьми и взрослыми. В процессе развития ребенка в танцевальном коллективе дети учатся помогать друг другу, чувствовать ответственность не только за себя, но и за весь коллектив, сопереживать неудачам товарищей и совместно исправлять ошибки. Всё это, помогает им учиться думать вместе и индивидуально, критически относиться не только к другим, но и к себе, радоваться общим успехам, развивать в себе потребность к дальнейшему творческому росту и более успешно социализироваться в обществе.

Новизна и оригинальность программы.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она гармонично сочетает в себе различные методы хореографического искусства с методами актёрского мастерства и элементами акробатики:

- методы традиционных хореографических направлений, основанные на принципах развития пластичности тела в соединении с дыханием, движением и воображением;
- методы современного танца, а именно популярные, молодежные танцевальные стили, такие как Free Style, Pop Locking, Hip-Hop, Street-Dance, House-Dance, R&B, Improvisation;
- трюковые элементы;
- актерское мастерство.

Содержание программы основывается на принципах логичного, последовательно-доступного изложения теории и применения методики преподавания современного танца. Материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных возможностей и интересов.

Отличительная особенность образовательной программы.

В ходе реализации данной программы происходит приобщение детей к миру искусства через углубленное изучение различных стилей современного эстрадного танцевального направления Hip-Hop, Free Style, Pop Locking, знакомство с новыми стилями танца, с основами актерского мастерства, т.к. в этом случае у детей и подростков постепенно формируются углубленные знания, умения и навыки. Большое внимание уделяется воспитанию чувства коллективизма и коммуникативных навыков. Так, талантливые и одаренные дети, проявляя лидерские качества, помогают остальным членам творческого коллектива преодолевать трудности, ставить цели и достигать их, воспитывать волю и дисциплинированность, культивировать желание творчески развиваться и самосовершенствоваться.

Цель программы: создание условий для художественно-эстетического и творческого развития ребенка средствами эстрадно-хореографического искусства,

формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей.

Задачи программы:

обучающие

- сформировать представление о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека, об основных этапах развития хореографического искусства;
- познакомить обучающихся с лучшими образцами хореографического искусства и творчеством ведущих хореографических коллективов;
- способствовать освоению хореографической терминологии;
- способствовать овладению комплексом специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств (сила, выносливость, координация движений, гибкость, осанка, выворотность, шаг и др.);
- формировать умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и современного эстрадно-спортивного танца;
- познакомить с принципами взаимодействия музыкальных, театральных и хореографических средств;
- способствовать освоению основ импровизации и актерского мастерства;
- стимулировать самостоятельное создание обучающимися музыкально-двигательного образа;
- формировать умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

развивающие

- развивать специальные музыкальные (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления) и физические способности;
- способствовать овладению логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развивать творческое воображение и фантазию, способность к импровизации;
- способствовать освоению способов решения проблем творческого и поискового характера;
- развивать эмоциональную выразительность, актерское мастерство;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;

воспитательные

- воспитывать духовно-нравственные качества личности обучающегося (доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей);
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формировать художественный вкус воспитанников на примерах лучших образцов мировой классической, народной и современной хореографии;

- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к хореографическому искусству, содействовать формированию зрительской и исполнительской культуры учащихся;
- формировать потребность в самостоятельном общении с высокохудожественной хореографией и хореографическом самообразовании;
- развивать мотивацию к творческому труду, стремление работать на результат.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 14 лет, заинтересованных в освоении хореографии.

Особенности набора детей в объединение. Принимаются все желающие дети по заявлению родителей, представивших медицинское заключение о состоянии здоровья и отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа эстрадно-спортивного танца «Каскад» разработана в соответствии с психологическими особенностями детей дошкольного, младшего школьного и подросткового возраста.

В *дошкольном возрасте* ведущей деятельностью является игровая, ведущий психический процесс - память. Психологические новообразования определяют развитие воображения и произвольности психических процессов. Ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Он может оценить свои движения с позиции качества – красоты, точности, силы, выразительности, целесообразности, что наиболее ярко проявляется в самостоятельных подвижных играх, импровизации. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Этот возрастной период сензитивен для развития фантазии. К концу дошкольного возраста ребенок уже обладает уровнем познавательного и личностного развития, позволяющим ему в дальнейшем успешно обучаться. У старших дошкольников на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, педагога, одобрения родителей и окружающих взрослых формируется самооценка. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе. Важнейшим новообразованием ребенка 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу». Старший дошкольник стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке, что может стать одним из мотивом обучения по программе «Каскад».

В *младшем школьном возрасте* ведущей становится учебная деятельность. Она определяет важнейшее изменения, происходящее, в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующее наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и является фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Постепенно мотивация учебной деятельности столь сильная в 1-ом классе начинает снижаться. Это связано с падением интереса к учебе, и с тем, что у ребенка уже есть завоеванная общественная позиция: ему нечего достигать. Для того чтобы этого не происходило, учебной деятельности необходимо постоянно придавать новую лично значимую мотивацию. Ведущая роль учебной деятельности в процессе развития ребенка не исключает того, что младший школьник может быть активно включен и в другие виды деятельности, в ходе которых совершенствуется и закрепляется его новые достижения.

Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желанием быть одобренными взрослыми или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение, так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующим в этом возрасте - мотивом достижения успеха. Занятия детей в этом возрасте танцами позволяют не только включиться в другой вид учебной деятельности, но и в ходе её освоения закрепить новые личные достижения в общей физической подготовке, ритмике, партерной гимнастике, хореографии. Задача педагога на этом этапе обучения заключается в том, чтобы личные достижения обучающихся постепенно стали основным мотивом их деятельности, постепенно сформировав у них ситуацию успеха. В сознании ребенка закладываются определенные нравственные идеалы, образцы поведения. Занятия хореографией должны способствовать формированию у ребёнка понятий добра и зла, хорошего и плохого, красивого и некрасивого и т.п. Для того чтобы становление личности ребенка шло наиболее продуктивно, важно внимание и оценка взрослого, педагога. Эмоционально-оценочное отношение педагога к поступкам ребенка определяет развитие его нравственных чувств индивидуального ответственного отношения к правилам, с которыми он знакомится в жизни. Социальное пространство ребенка во время занятий танцами расширяется - ребенок постоянно общается с педагогом и по законам четко формулируемых правил.

Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит своё отражение во всех сферах его жизни, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Занятия танцами дисциплинируют, учат детей вести себя так, как принято в хореографической группе, подчиняясь определённым законам и правилам. Постепенно воспитанники начинают стремиться к совершенствованию навыков тех видов деятельности, которые приняты и ценятся в хореографическом ансамбле, чтобы выделиться в его среде.

Восприятие подростков более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. Иногда оно отличается тонкостью и глубиной, а иногда поражает своей поверхностью.

Характерная черта внимания подростка – его специфическая избирательность. Их увлекают интересные дела и занятия, и они могут долго сосредотачиваться на одном материале или деле. В этой связи оправдывает себя такая организация занятий танцами, когда у подростков нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела.

Мышление подростка становится более систематизированным, последовательным, зрелым и приобретает новую черту – критичность. Он уже не опирается слепо на авторитет педагога или учебника, а стремится иметь своё мнение, склонен к спорам и возражениям, поэтому подросткам необходимо постоянно предлагать решать проблемные и творческие задачи, такие как: моделирование образа в танце, интерпретация танцевальных движений, импровизация композиции и рисунка танца, самостоятельный подбор музыкального сопровождения. Так как средний школьный возраст наиболее благоприятный для развития творческого мышления, то занятия по танцу необходимо проводить достаточно углубленно: не только предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений, но и

способствовать достижению сознательного отношения детей ко всему проходимому учебному материалу. Для этого воспитанникам подросткового возраста необходимо предлагать творческие задания-импровизации, включать их в постановочную работу.

Срок реализации программы – 5 лет. На 6 и последующих годах обучения возможна организация творческих групп.

Продолжительность образовательного процесса по годам обучения и режим занятий:

Возрастная категория обучающихся	Количество учебных часов и режим занятий
Первый год обучения: 5 - 6 лет 7-10 лет	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).
Второй год обучения: 8 - 11 лет	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).
Третий год обучения: 9 - 12 лет	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).
Четвёртый год обучения: 10 - 13 лет	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).
Пятый год обучения: 11 - 14 лет.	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).
Шестой и последующие годы обучения (творческая группа): 12-18 лет.	216 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Виды занятий: практические и теоретические занятия (занятие-соревнование, занятие-игра, занятие-концерт, занятие-праздник, путешествие в прошлое, занятие-импровизация, занятие-постановка танца и т.д.), выполнение самостоятельной работы, концерты и др.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты:

- наличие представлений о роли хореографического искусства в жизни человека, его значении в духовно-нравственном развитии человека;
- знание основных этапов развития хореографического искусства;
- знание хореографической терминологии, умение ею оперировать;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и современного эстрадно-спортивного танца;
- знание принципов взаимодействия музыкальных, театральных и хореографических средств;
- владение основами импровизации и актерского мастерства при создании сценического танцевального образа;

- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, владение различными танцевальными движениями на развитие физических данных;
- готовность исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках, умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- готовность заполнять свое свободное время социально-активной творческой деятельностью;
- владение навыками познавательной рефлексии.

Личностные результаты:

- сформированные эстетические потребности и ценности;
- наличие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развитые специальные музыкальные способности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления) и физические данные (осанка, выворотность, шаг и т.д.);
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

Способы определения результативности: фиксированное педагогическое наблюдение, экспертная оценка, тестирование.

Педагогическое наблюдение осуществляется для коррекции дальнейшего маршрута развития обучающихся в рамках данной программы. Методом экспертной оценки проводится диагностика уровня освоения программы обучающимися.

Для выявления творческой направленности обучающихся, уровня их воспитанности, социально-психологического климата в коллективе детского объединения, а также степени удовлетворённости образовательным процессом психологами МБУ ДО ДТДМ проводится психологическая диагностика (по согласованию).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: концерты, фестивали и конкурсы различных уровней.

2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план.

1-й год обучения.

	Наименование тем, разделов	Количество часов
--	----------------------------	------------------

/п		Теория		
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Стартовая педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Танец как искусство.	2	6	8
.	Азбука музыкальных движений.	2	18	20
.	Элементы композиции танца.	2	18	20
.	Партерная гимнастика.	4	26	30
.	Классический танец.	4	16	20
.	Народно-сценический танец.	4	16	20
.	Эстрадно-спортивный танец.	4	16	20
0.	Танец как игра.	2	18	20
1.	Постановочная работа.	4	26	30
2.	Репетиционная работа.	-	20	20
3.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
4.	Итоговое занятие.	-	2	2
Итого:		30	186	216

**Учебно-тематический план.
2-й год обучения.**

№ /п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Азбука музыкальных движений.	4	14	18
.	Танец как игра.	2	10	12
.	Партерная гимнастика.	4	14	18
.	Классический танец.	4	28	32
1.	Экзерсис у станка.	2	14	16
2.	Экзерсис на середине зала.	2	14	16
.	Народно-сценический танец.	4	16	20
.	Эстрадно-спортивный танец.	4	16	20
.	Танцевальная импровизация.	8	28	36
1.	Пластическо-танцевальные этюды.	4	14	18
2.	Танцевальные композиции.	4	14	18
0.	Танцы и актёрское мастерство.	4	14	18
1.	Постановочная работа.	4	14	18

2.	Репетиционная работа.	-	16	16
3.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
4.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	40	176	216

**Учебно-тематический план.
3-й год обучения.**

№ /п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Общая танцевальная подготовка.	2	14	16
.	Танец как игра.	2	10	12
.	Партерная гимнастика.	2	14	16
.	Классический танец.	8	28	36
.1.	Экзерсис у станка.	4	14	18
.2.	Экзерсис на середине зала.	4	14	18
.	Народно-сценический танец.	2	16	18
.	Эстрадно-спортивный танец.	2	16	18
.	Танцевальная импровизация.	8	40	48
.1.	Пластическо-танцевальные этюды.	2	14	16
.2.	Пантомима.	4	12	16
.3.	Танцевальные композиции.	2	14	16
0.	Танцы и актёрское мастерство.	2	14	16
1.	Постановочная работа.	-	14	14
2.	Репетиционная работа.	-	14	14
3.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
4.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	30	186	216

**Учебно-тематический план.
4-й год обучения.**

№ /п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Общая танцевальная подготовка.	2	14	16
.	Партерная гимнастика.	2	14	16
.	Классический танец.	8	28	36
.1.	Экзерсис у станка.	4	14	18
.2.	Экзерсис на середине зала.	4	14	18
.	Народно-сценический танец.	2	16	18
.	Эстрадно-спортивный танец.	2	16	18
.	Эстрадно-джазовый танец.	2	14	16
.	Танцевальная импровизация.	4	28	32
.1.	Пластическо-танцевальные этюды.	2	14	16

2.	Танцевальные композиции.	2	14	16
0.	Творческая мастерская.	4	12	16
1.	Танцы и актёрское мастерство.	2	12	14
2.	Постановочная работа.	-	12	12
3.	Репетиционная работа.	-	14	14
4.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
5.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	30	186	216

**Учебно-тематический план.
5-й год обучения.**

№ /п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Партерная гимнастика.	-	16	16
.	Гимнастика.	2	12	14
.	Современный эстрадный танец.	10	80	90
1.	Free Style.	2	16	18
2.	Pop Locking.	2	16	18
3.	Hip-Hop.	2	16	18
4.	Street-Dance.	2	16	18
5.	House-Dance.	2	16	18
.	Танцевальная импровизация.	4	28	32
1.	Пластическо-танцевальные этюды.	2	14	16
2.	Танцевальные композиции.	2	14	16
.	Творческая мастерская.	4	12	16
.	Танцы и актёрское мастерство.	2	12	14
.	Постановочная работа.	-	12	12
0.	Репетиционная работа.	-	14	14
1.	Итоговая педагогическая диагностика.	-	2	2
2.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	24	192	216

Учебно-тематический план (творческая группа).

№ /п	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
.	Вводное занятие.	2	-	2
.	Педагогическая диагностика.	-	2	2
.	Партерная гимнастика.	-	16	16
.	Акробатика.	4	12	16
.	Современный эстрадный танец.	-	24	24
1.	Free Style.	-	8	8

2.	Pop Locking.	-	8	8
3.	Hip-Hop.	-	8	8
	Экзерсис у станка.	4	16	20
	Экзерсис на середине зала.	4	16	20
	Танцевальная импровизация.	4	28	32
1.	Пластическо-танцевальные этюды.	2	14	16
2.	Танцевальные композиции.	2	14	16
	Творческая мастерская.	4	12	16
0.	Танцы и актёрское мастерство.	4	12	16
1.	Постановочная работа.	-	18	18
2.	Репетиционная работа.	-	18	18
3.	Концертно-конкурсная деятельность	-	12	12
4.	Итоговая педагогическая диагностика.	-	2	2
5.	Итоговое занятие.	-	2	2
	Итого:	26	190	216

3. Содержание изучаемого материала.

Содержание изучаемого материала.

1-й год обучения.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория - 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа: практика - 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика начальных знаний, умений, навыков.

3. Танец как искусство. (8 часов: теория – 2 часа, практика – 6 часов).

Теория – 2 часа. Страницы истории танца. Язык танца. Танец как средство перевоплощения.

Практика – 6 часов. Просмотр фильма «Танцы народов мира» с последующим анализом. Танцевальная разминка.

4. Азбука музыкальных движений. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

Теория – 2 часа. Мелодия, ритм, темп. Понятие ритмичности музыки (марш, вальс, полька). Контрастная музыка (быстрая-весёлая, медленная-грустная).

Практика – 18 часов.

1) Выполнение физических упражнений бегом: на носках, бег ножницами, с захлестом голени назад, подскоки, галоп.

2) Разучивание танцевальных шагов: танцевальный, пружинистый, приставной, на носках, на пятках, накрест, с остановкой (носок у колена), боковой (с носка и каблука).

- 3) Разучивание танцевальных маршевых движений под музыку на месте, по кругу, вокруг себя, вправо, влево.
- 4) Выполнение специальных упражнений на развитие координации движений: хлопки, притопы, приставные шаги, упражнения для рук, ходьба, сидя на корточках.
- 5) Разучивание и отработка прыжков: «мячик», прыжки по 6-ой позиции, по точкам, прыжки с поворотами вправо, влево; прыжки - разножка, прыжки с поджатыми ногами.
- 6) Разучивание основных рисунков танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка.
- 7) Перестроение лицом и спиной по линии танца, в круг и из круга.

5. Элементы композиции танца. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

Теория – 2 часа. Музыка, драматургия, хореографический образ, хореографический текст, рисунок танца.

Практика – 18 часов.

- 1) Просмотр фильма «Шедевры танцевального искусства» с последующим обсуждением драматургии, хореографического образа, текста, рисунка танца.
- 2) Танцевальная разминка.
- 3) Разучивание простейших танцевальных движений.

6. Партерная гимнастика. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов).

Теория – 4 часа. Назначение партерной гимнастики. Общее строение тела: нога, рука, шея, голова, спина. Понятия: правильная осанка, выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, эластичность мышц и связок. Понятия: прямой мах, в колечко.

Практика – 26 часов.

- 1) Разминка по кругу:
 - ходьба с носка, на полупальцах, на пятках, с высоко поднятыми коленями — марш;
 - бег, бег с высоко поднятыми коленями, pas jete вперед и pas jete назад.
- 2) Выполнение специальных упражнений на разогрев, укрепление и растяжку мышц и связок:
 - вытягивание и сокращение стопы (упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы);
 - наклоны корпуса вперед (выполняют сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе);
 - «лягушка» (выполняют сидя на полу, ноги согнутые в коленях разводят в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью);
 - наклоны вправо, влево и вперед (выполняют сидя на полу, разводят ноги широко в сторону);
 - махи правой и левой ногой (выполняют лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса);
 - «велосипед» (поочерёдное сгибание и разгибание ног);
 - «кошечка»;
 - «коробочка»;
 - «мостик»;
 - «берёзка»;
 - «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног;
 - «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом (упражнение для укрепления мышц спины);

- «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;
- растяжка правой и левой ноги лёжа на спине;
- «шпагаты».

7. Классический танец. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория – 4 часа. Искусство классического танца. Выразительные средства классического танца. Система движений классического танца - пластические средства танцовщика, исполнительская техника. Музыка в танце. Стилль и манера исполнения. Терминология и методика изучаемых по программе движений.

Практика – 16 часов.

Экзерсис у станка.

Разучивание движений классического экзерсиса у станка. Сначала движения исполняются лицом к палке, держась за нее двумя руками, затем - боком к палке, держась одной рукой.

Музыкальный размер в основном 4/4.

- 1) Постановка корпуса.
- 2) Demi plie.
- 3) Battement tendu.
- 4) Battement tendu с demi plie.
- 5) Passé par terre.
- 6) Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- 7) Battement tendu pour le pied.
- 8) Battement tendu jete.
- 9) Battement tendu jete с demi plie.
- 10) Положение ноги sur le cou-de-pied спереди и сзади.
- 11) Battement frappe.
- 12) Releve на полупальцы.
- 13) Grand plie.
- 14) Положение условного sur le cou-de-pied.
- 15) Battement fondu.
- 16) Battement double frappe.
- 17) Battement soutenu носком работающей ноги в пол.
- 18) Grand battement jete.
- 19) Battement retire.
- 20) Battement developpe.
- 21) Перегибы корпуса назад и в сторону.
- 22) Pas de bourree с переменной ног.
- 23) Pas de bourree suivi на полупальцах.

8. Народно-сценический танец. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория – 4 часа. Страницы истории народного танца. Понятия: быт, народный костюм, народный танец. Элементы русского народно-сценического танца: позиции рук и ног, положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец.

Практика – 16 часов.

Русский народно-сценический танец.

- 1) Поклон в русском характере.
- 2) Разучивание позиций и положения рук:
 - подготовка к началу движения (preparation);

- отработка положений рук в групповых танцах (круг, звездочка, карусель, корзиночка, цепочка);
 - отработка движений рук. Переводы рук в различные основные положения.
- 3) Обращение с платочком (жен.) Разучивание наиболее характерных положений рук с платочком у девушек.
 - 4) Разучивание наиболее характерных положений рук у юношей.
 - 5) Разучивание и отработка позиций ног: пять выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V; пять прямых, пять свободных, две закрытые).
 - 6) Разучивание и отработка основных шагов:
 - переменный шаг с раскрыванием и закрыванием рук;
 - переменный шаг с вынесением ноги на пятку, скользящий шаг, с ударом.
 - 7) Разучивание и отработка ударов стопами:
 - в полуприседе;
 - притоп, шаг с притопом, притоп с подскоком.
 - 8) Разучивание танцевальных движений:
 - «Гармошка» (припадание на месте, с продвижением в сторону по VI-ой, III-ей позиции);
 - «Ковырялочка», «Моталочка», «Молоточки» (вращения на подскоках, 1/4 круга на двух подскоках, соскоки по VI-ой позиции).
 - 9) Разучивание танцевальных комбинаций.

9. Эстрадно-спортивный танец. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория – 4 часа.

Страницы истории современного эстрадно-спортивного танца. Элементы исполнения эстрадно-спортивного танца. Основы ритмических движений. Базовые движения классической аэробики. Различия в позициях рук и ног, позиции корпуса. Понятия «резкие, четкие движения», «четкость поз», «контракция», «диафрагма».

Практика – 16 часов:

1) Выполнение упражнений партерной гимнастики:

- наклоны торса с прямой спиной вперед, назад, в стороны;
- изгибы торса.

2) Разучивание танцевальных движений:

- волна.
- приставной шаг - Step touch;
- два приставных шага в сторону - Step line;
- V- step;
- Slid;
- Cross;
- Kick;
- Mambo.

10. Танец как игра. (20 часов: теория – 2 часа, практика – 18 часов).

Теория – 2 часа. Правила проведения спортивно-танцевальных игр. Понятия: ловкость, внимание, координация движений.

Практика – 18 часов.

Спортивно-танцевальные игры:

- «С отставанием на один счет»;

- «Пила и молоток»;
- «Кроль»;
- «Конус»;
- «Веселое задание»;
- «Похлопать по затылку и погладить живот»;
- «Да - нет»;
- «Портной».
- «Море, берег, парус»;
- «Делай наоборот»;
- «Обманные движения»;
- «Запрещенное движение». —

11. Постановочная работа. (30 часов: теория – 4 часа, практика – 26 часов).

Теория – 4 часа. Музыка, танец, образ. Танцевальные комбинации. Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца. Правила техники безопасности при работе в репетиционном зале или на сцене.

Практика – 26 часов:

- 1) Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.
- 2) Постановка танцев.

Примерный репертуар: «Праздничная полька», «Аист на крыше», «Пиноккио», «Веселый урок», «Подружка».

- 3) Отработка отдельных элементов концертных номеров.
- 4) Отработка сольных номеров.
- 5) Отработка трюков.
- 6) Соединение отдельных элементов в общий рисунок танца.
- 7) Отработка концертных номеров.

12. Репетиционная работа. (20 часов: практика – 20 часов).

Практика – 20 часов: Работа над отдельными фрагментами танца. Прогонки на сцене танцевальных номеров. Работа над кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом. Генеральная репетиция.

13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Показательное выступление.

Содержание изучаемого материала.

2-ой год обучения.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика остаточных знаний, умений, навыков на начало учебного года.

3. Азбука танцевальных движений. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Такт и затакт. Музыкальная фраза. Рисунок танца. Основные линии танца. Музыкальный темп. Логика составления комбинаций и перестроений в танце.

Практика – 14 часов.

- 1) Танцевальная разминка.
- 2) Отработка прыжков с продвижением с двух ног по VI-ой позиции на одну и в комбинации с бегом.
- 3) Разучивание танцевальных движений.

4. Танец как игра. (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Особенности проведения танцевально-музыкальных игр. Понятие: музыкальный ритм. Правила игры.

Практика - 10 часов. Проведение танцевально-музыкальных игр: «Вопрос-ответ»; «Бесконечный галоп»; «У-ха-ха» и др.

5. Партерная гимнастика. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Значение партерной гимнастики на осанку, развитие опорно-двигательного аппарата, мышц поясничного отдела позвоночника, развития дыхания. Понятия: ахиллово сухожилие, паховая выворотность, опорно-двигательный аппарат, пресс, поясничный отдел позвоночника, органы дыхания.

Практика - 14 часов.

- 1) Выполнение специальных упражнений:

- для развития и укрепления голеностопного сустава;
 - для растягивания ахиллового сухожилия: «Солнышко», «Чемоданчик».
- 2) Выполнение упражнений для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка».
 - 3) Выполнение упражнений лёжа на спине для развития мышц пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Велосипед», «Берёзка».
 - 4) Выполнение комплекса упражнений лёжа на животе для развития гибкости: «Окошечко», «Змейка», «Лягушка», «Самолётик», «Корзинка».
 - 5) Выполнение упражнений (в парах) для растягивания мышц ног: «Чемоданчик», «Бабочка».
 - 6) Выполнение упражнений (индивидуально) для растягивания мышц ног: «Полушпагат», «Шпагат».

6. Классический танец. (32 часа: теория - 4 часа, практика – 28 часов).

6.1. Экзерсис у станка. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Классический балет. Русская балетная школа: страницы истории. Понятия: Position de pieds, Demi-pliee et grand plie, Battement tendu, Petit battement jete, Rond de jamb e par terre, Battement fondu, Battement releve lente, Passe, Grand battement jete.

Практика - 14 часов. Совершенствование техники исполнения ранее пройденных движений (увеличение количества и ускорение темпа). Ряд движений усложняется за счет исполнения их в epaulement, позах с plie releve. Изучаются маленькие и большие позы, позы на 90°, attitudes, второй арабеск. Музыкальный размер во многих элементах становится 2/4. Идет усложнение ряда движений за счет подъема опорной ноги на полупальцы.

- 1) Постановка корпуса.
- 2) Позиции ног: I, II, III, V, IV.
- 3) Demi plie.
- 4) Battement tendu.
- 5) Battement tendu с demi plie.
- 6) Passé par terre.
- 7) Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- 8) Battement tendu pour le pied.
- 9) Releve lent на 25°.

- 10) Battement tendu jete.
- 11) Battement tendu jete с demi plie.
- 12) Battement tendu jete со сгибом подъема работающей ноги на высоте 25°.
- 13) Положение ноги sur le cou-de-pied спереди и сзади.
- 14) Battement frappe.
- 15) Releve на полупальцы.
- 16) Grand plie.
- 17) Положение условного sur le cou-de-pied.
- 18) Battement releve lent на 45°.
- 19) Battement fondu.
- 20) Battement double frappe.
- 21) Battement releve lent на 90°.
- 22) Battement soutenu носком работающей ноги в пол.
- 23) Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans на 45°.
- 24) Grand battement jete.
- 25) Battement retire.
- 26) Battement developpe.
- 27) Перегибы корпуса назад и в сторону.
- 28) 1 и 3 port de bras в сочетании с различными упражнениями.
- 29) Pas de bourree с переменной ног.
- 30) Pas de bourree suivi на полупальцах.

6.2. Экзерсис на середине зала. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Классический балет: страницы истории. Понятия: battement tendu, battement tendu jete, и pas de bourree, pas tombe, pas coupe, rond de jambe par terre, - battement fondu и battement soutenu, battement frappe, rond de jamb en l'air, petit battement, pirouettes, grand battement jete.

Практика – 14 часов.

Разучивание позиций ног, рук, поворотов и наклонов головы (сначала без полной выворотности ног). Освоение поз классического танца (без подъема ног на 90°), учебно-танцевальных элементов.

- 1) Отработка техники исполнения тренировочных упражнений экзерсиса на середине зала:
 - Epaulement croise и efface.
 - Port de bras: подготовительное, первое, второе, третье.
 - Позы croise, efface, ecartee вперед и назад (основные и маленькие позы) изучаются носком работающей ногой в пол.
 - Releve – на полупальцы в I, II, V позициях на вытянутых ногах с demi plie.
 - Pas de bourree с переменной ног (en dehors и en dedans).
 - Arabesques: I, II, III. Изучаются носком работающей ноги в пол.
- 2) Разучивание и отработка простейших прыжков (allegro) с двух ног на две, с двух ног на одну. Сначала прыжки изучаются, держась двумя руками за палку, по мере усвоения – на середине зала.
 - Temps leve sauté по I, II, V позициям.
 - Changement de pied.
 - Pas echarpe на II позицию.
 - Pas assemble (изучается только в сторону).
 - Трамплинные прыжки в I позиции.

3) Разучивание и отработка сценических движений:

- Танцевальный шаг.
- Pas balance en face.
- Pas польки.
- Pas de basque сценической формы.

4) Выполнение несложных учебно-танцевальных комбинаций на основе пройденных движений.

7. Народно-сценический танец. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория - 4 часа. Элементы народно-сценического танца: положение и движения рук в русском народном танце. Особенности исполнения русских народных движений.

Практика – 16 часов.

1. Повторение пройденного материала:

- открывание и закрывание рук из подготовительного положения через первую во вторую и закрывание на талию;
- выполнение упражнений для стопы по VI-ой и III-ей позиции: сокращение и вытягивание подъема, переступания на plié.

2. Повторение и закрепление элементов русского народного танца:

- положение рук в паре во время выполнения рисунков танца: «звездочка», круг, «карусель», «корзинка», «шен».

3. Разучивание и отработка танцевальных шагов:

- «девичий шаг» на полупальцах;
- переменный шаг вперед и назад, с раскрыванием и закрыванием рук;
- кадильный шаг с каблука;
- шаг с соскоком в повороте;
- комбинации шагов;
- боковые приставные шаги: простой, с полуприседанием, с ударом, с выносом на каблук.

4. Разучивание, отработка танцевальных движений:

- «Моталочка» - продольная, накрест, поперечная;
- «Гармошка» - в сторону и вокруг себя;
- «Припадание» - на месте, с продвижением, накрест, в повороте, с координацией рук и в паре;
- «Ковырялочка» - с подскоком, в повороте и с разворотом корпуса, в комбинации с «моталочкой»;
- «Подбивка»;
- «Веревочка» - простая и с переступанием и с выносом на каблук;
- «Молоточки» на месте и с продвижением;

5. Выполнение различных танцевальных комбинаций: повороты по диагонали через правое и левое плечо, соскоки по VI-ой позиции в повороте.

8. Эстрадно-спортивный танец. (20 часов: теория – 4 часа, практика 16 – часов).

Теория – 4 часа. Элементы исполнения эстрадно-спортивного танца. Особенности исполнения спортивных танцев. Классическая аэробика. Базовые шаги.

Практика – 16 часов. Разучивание и отработка элементов классической аэробики:

- «открытый шаг, шаги по диагонали»;
- «повороты вокруг себя вправо, влево»;
- «V»- степ вперед, назад, с прыжком, в повороте;

- «Мамба»;
- «Кросс»;
- «Слайд»;
- «Твист».

Разучивание и отработка элементов танца в стиле «Латино»:

- «штопор»;
- «шаги с переносом тяжести тела»;
- «шаг с броском и поворотом».

Разучивание и отработка элементов танца «Рок-н-ролл»:

- «шаг с опусканием пятки»;
- прыжок «козлик»;
- прыжок с поджатыми ногами;
- прыжок «разножка»;
- шаг с броском;
- шаг «джайв»;
- шаги накрест с выпадом и хлопком.

9. Танцевальная импровизация. (36 часов: теория – 8 часов, практика – 28 часов)

9.1. Пластическо-танцевальные этюды. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов.)

Теория – 4 часа. Пластические этюды как некие зарисовки, фантазии, эксперименты. Выразительность человеческого тела. Предлагаемые обстоятельства. Пантомима: мимика, жест, поза, эмоциональная реакция.

Практика – 14 часов.

- 1) Разминка (выполнение упражнений на разогрев мышц).
- 2) Разучивание пластических движений.
- 3) Практическая работа над освоением техники пантомимы.
- 4) Выполнение пластических этюдов на предлагаемые обстоятельства.

9.2. Танцевальные композиции. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов.)

Теория – 4 часа. Композиция танца как сочинение хореографии, сочетание единого целого из различных танцевально-пластических элементов, соединение и связь отдельных компонентов. Природа танца, его драматургия. Взаимосвязь танца с литературой, музыкой, изобразительным искусством. Выразительные средства и законы композиции танца. Рисунок танца. Хореографический образ. Принцип построения и анализа хореографического произведения.

Практика – 14 часов. Сочинение обучающимися учебных номеров (танцевальных комбинаций) на базе народно-сценического, классического, эстрадно-спортивного танцев на заданную тему:

- «Море волнуется...» (импровизация из движений эстрадно-спортивного танца);
- «Ярмарка» (импровизация из движений народно-сценического танца);
- «Бал. Танец придворных дам» (импровизация из движений классического танца).

10. Танцы и актёрское мастерство. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов.)

Теория – 4 часа. Культура речи. Сценическое поведение. Средства художественной выразительности. Основы сценического мастерства: сценическое движение, танцевальный образ.

Практика – 14 часов. Знакомство со сценой. Выполнение специальных упражнений на внимание и взаимодействие с партнёром:

- контактная импровизация (проведение различных музыкально-ритмических игр для развития артистической свободы и взаимопонимания между партнёрами);
- отработка элементов сценической пластики и движения (мимика лица, пластика рук);
- отработка танцевальных фрагментов.

11. Постановочная работа. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Танцевальная композиция. Музыка – основа для создания танца. Рисунок танца. Драматургия танца. Создание хореографического образа.

Практика – 14 часов. Отработка акробатических элементов. Постановка трюков. Постановка танцевальных комбинаций.

12. Репетиционная работа. (16 часов: практика – 16 часов).

Практика – 16 часов. Работа над отдельными фрагментами танца. Прогоны на сцене танцевальных номеров. Работа над кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом. Генеральная репетиция.

13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Концертное выступление.

Содержание изучаемого материала.

3-й год обучения.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика остаточных знаний, умений, навыков на начало учебного года.

3. Общая танцевальная подготовка (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Прослушивание музыкальных произведений. Разные виды ритмических рисунков. Комбинации из хлопков и притопов. Музыкальные темпы. Allegro . Adagio. . Тактовые и затактовые вступления в танец.

Практика – 14 часов.

1. Выполнение разогревающих и общеразвивающих упражнений и движений на шагах, беге, прыжках.
2. Повторение танцевальных движений, изученных в 1-ом и 2-ом году обучения.
3. Выполнение упражнений на развитие музыкального ритма.
4. Выполнение танцевальных комбинаций на сложную координацию движений.
5. Выполнение прыжков по VI-ой позиции в повороте на 90, 180, 360 градусов с сохранением равновесия с открытыми и закрытыми глазами.

4. Танец как игра. (12 часов: теория – 2 часа, практика – 10 часов).

Теория – 2 часа. Особенности проведения танцевально-музыкальных игр. Понятия: реакция, координация движений, ловкость. Правила игры.

Практика – 10 часов.

1. Проведение игр на развитие ловкости, быстроты реакции, координацию движений:

Игры на координацию:

- «С отставанием на один счет»;
- «Пила и молоток»;
- «Кроль»;
- «Конус»;
- «Веселое задание»;
- «Да - нет»;
- «Портной».

Игры на внимание, быстроту реакции:

- «Море, берег, парус»;
- «Делай наоборот»;
- «Обманные движения»;
- «Запрещенное движение».

5. Партерная гимнастика. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Акробатика. Элементы акробатики как часть танца. Спортивный реквизит. Просмотр видеофильма.

Практика – 14 часов.

1) Повторение ранее изученных движений в более быстром темпе и усложненном варианте.

2) Разучивание и выполнение упражнений в парах:

- «Приподними партнера»;
- «Соревнование тачек»;
- «Кто сильнее?»;
- «Бой петухов»;
- «Ползуны»;
- «Будь внимательным».

3) Выполнение упражнений с набивными мячами и со скакалками.

4) Выполнение упражнений, лежа и сидя на различные группы мышц.

5) Отработка растяжек, махов, переворотов.

6) Разучивание и отработка кувырков вперед, назад, боковых.

7) Разучивание и отработка техники исполнения стойки на руках.

8) Эстафеты.

9) Шпагаты.

10) Мостики (опуститься и подняться само стоятельно).

11) Стойки на руках.

12) Перевороты (вперед, назад).

13) Колесо.

14) Отработка трюковых упражнений: Перекат через спину партнера, колесо через партнера, поднятие в шпагат на плечах.

6. Классический танец. (36 часов: теория – 8 часов, практика – 28 часов).

6.1. Экзерсис у станка. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Основные правила исполнения элементов классического танца (закрепление ранее полученных знаний). Понятия: повороты en dehors et en dedans, epareusement croise et efface. Законы и эстетика в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в port de bras.

Музыкальный размер 3/4. Выразительность рук. Апломб. Вальс.

Практика – 14 часов.

1) Отработка тренировочных упражнений экзерсиса у станка:

- Demi plies , grand plie по I, II, III и V позициям.
- Battement tendu с V-ой позиции во всех направлениях (музыкальный размер 3/4).
- Rond de jambe , par terre - en dehors et en dedans (музыкальный размер 3/4).
- Battement frappe по всем направлениям (музыкальный размер 2/4, 4/4).
- Releve lent с V-ой позиции во всех направлениях.
- Grand battement jette из V-ой позиции.
- Pas balance.
- Temps lie par terre вперед.

2) Сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другая – в положении passe у колена.

3) Разучивание поз классического танца:

- первый арабеск, в прыжке;
- вальсовый шаг, вальсовый шаг в повороте (музыкальный размер 3/4).
- Pas de basque, Pas de bourree.

1) Разучивание и отработка техники исполнения прыжков:

- temps leve saute по I-ой и III-ей позиции;
- Changement de pied;
- перекидной прыжок.

6.2. Экзерсис на середине зала. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Основные правила исполнения элементов классического танца.

Практика – 14 часов.

Отработка позиций ног, рук, поворотов и наклонов головы (сначала без полной выворотности ног). Выполнение поз классического танца (без подъема ног на 90°), учебно-танцевальных элементов.

5) Отработка техники исполнения тренировочных упражнений экзерсиса на середине зала:

- Epaulement croise и efface.
- Port de bras: подготовительное, первое, второе, третье.
- Позы croise, efface, ecartee вперед и назад (основные и маленькие позы) изучаются носком работающей ногой в пол.
- Releve – на полупальцы в I, II, V позициях на вытянутых ногах с demi plie.
- Pas de bourree с переменной ног (en dehors и en dedans).
- Arabesques: I, II, III. Изучаются носком работающей ноги в пол.

6) Отработка простейших прыжков (allegro) с двух ног на две, с двух ног на одну. Сначала прыжки изучаются, держась двумя руками за палку, по мере усвоения – на середине зала.

- Temps leve sauté по I, II, V позициям.
- Changement de pied.
- Pas echarpe на II позицию.
- Pas assemble (изучается только в сторону).
- Трамплинные прыжки в I позиции.

7) Отработка сценических движений:

- Танцевальный шаг.
- Pas balance en face.
- Pas польки.

- Pas de basque сценической формы.

8) Выполнение учебно-танцевальных комбинаций на основе пройденных движений.

7. Народно-сценический танец. (18 часов: практика – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Настроение и характер русского народного танца. Стилизация танца. Открытые и закрытые позиции ног. Дробные движения русского танца. Хороводы, кадрили, переплясы. Правила поворотов и вращений.

Практика – 16 часов.

1. Отработка положений рук на поясе. Переводы рук в различные положения, работа с платками.

2. Отработка танцевальных ходов:

- шаги назад и вперед по диагонали;
- переменный шаг с каблука;
- шаг с продвижением на припадание («лошадки»);
- боковые ходы.

3. Разучивание и отработка танцевальных движений:

- переступания на каблуках;
- притопы;
- соскоки;
- «веревочка» - простая и с переступанием;
- «подбивка»;
- перекидной прыжок вперед;
- соскоки с бегом в повороте;
- «ковырялочка» в повороте с «моталочкой»;
- припадание в повороте вправо и влево;
- припадание в парах с поворотом;

2) Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.

3) Разучивание и отработка техники исполнения дробных движений: одинарные, с подскоком, двойные удары, комбинации «дробей».

4) Разучивание и отработка техники исполнения вращений: на полупальцах на месте, с продвижением вправо, влево; на припадании, на подскоках, на беге.

8. Эстрадно-спортивный танец. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Отличительные особенности современных танцевальных стилей «Латина», «Рок-н-ролл», «Макарэна». Спортивно-танцевальная композиция.

Практика – 16 часов.

1) Разучивание и отработка техники исполнения танцевальных шагов:

шаги накрест, шаги с броском, шаги с переносом тяжести тела, припадание накрест в повороте и др.

2) Разучивание и отработка техники исполнения танцевальных шагов:

прыжок - разножка по VI-ой позиции, прыжки с поджатыми ногами в повороте.

3) Выполнение специальных упражнений на развитие пластики: «волны» корпусом горизонтальные, вертикальные.

4) Разучивание танцевальных движений: твист, шаги «мамба», «ча-ча-ча», «штопор», выпады, кик.

5) Разучивание и отработка техники исполнения танцевальных движений из модерн -

джаз танца:

- «контракшн» (сжатие);
- «релиз» (расширение);
- «свинг» (раскачивание любой частью тела);
- «тилт» (угол, поза);
- «фраст» (рывок);
- «изоляция» (движения отдельными частями тела в различных направлениях: крест, квадрат, круг, полукруг).
- координация изолированных центров;
- координация нескольких центров одновременно.

9. Танцевальная импровизация. (48 часов: теория – 8 часов, практика – 40 часов).

9.1. Пластическо-танцевальные этюды. (16 часов: практика – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Понятие: музыкальный и хореографический образ. Передача образа средствами пластики. Моделирование образа в танце. Элементы акробатики и трюков. Прослушивание музыкальных произведений. Этюды.

Практика – 14 часов.

1) Сочинение этюдов по заданию: «Дождь», «Настроение», «Осень», «Зима», «Весна», «Лето» и др.

2) Разучивание групповых и сольных комбинаций в разных танцевальных стилях.

3) Самостоятельные сочинения комбинаций классического экзерсиса.

9.2. Пантомима. (16 часов: практика – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Пантомима как вид сценического искусства. Классическая и современная пантомима. Особенности пантомимы. Пластика человеческого тела: движения, мимика, жесты. Язык жестов.

Практика – 12 часов.

1) Разучивание и отработка специальных упражнений на:

- снятие мышечной зажатости, скованности движений;
- развитие памяти;
- передачу объёма воображаемых тел;

2) Выполнение специальных заданий на беспредметные действия:

- Вылепите из воображаемого теста (или пластилина) бусы. Нанижите их на нитку. Из того же «материала» сделайте цепь, крендель, ваши инициалы, вылепите небольшую фигуру человека.
- Прочертите с помощью воображаемой линейки несколько параллельных линий, несколько треугольников; с помощью циркуля — несколько различных кругов.
- Сложите из воображаемой газетной бумаги: «птичку», «конверт», «треуголку», «лодку».
- Переведите стрелки у ручных часов и будильника, заведите и те и другие. Раскройте перочинный нож, отточите карандаш. Разрежьте сброшюрованные листы книги.
- Откройте: книгу, коробку с ваксой, банку консервов, зонтик.
- Нарежьте: колбасу, сыр, лимон, кекс.
- Отрежьте: кусок арбуза, ломоть хлеба.
- Намотайте на локоть и кисть руки (не забудьте отвести при этом большой палец)

длинную веревку.

9.3. Танцевальные композиции. (16 часов: практика – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Сочинение танца – образа, воплощение сюжета. Большие танцевальные формы (массовая, парно-массовая композиция, сюита, концертная программа и т.д.). Процесс создания собственных композиций – сложная поэтапная работа.

Практика – 14 часов.

1) Создание обучающимися композиций различных по жанру, стилю, характеру исполнения танца (соло, парная композиция, трио и т.д.).

2) Работа над замыслом (поиск темы, разработка содержания, изучение методической литературы, подбор и анализ музыкального материала).

3) Сочинение танцевального номера (отбор хореографического материала, создание хореографического текста, рисунка и всей композиции);

4) Постановка танцевального номера (работа с концертмейстером, работа с исполнителями);

5) Показ танцевального номера на контрольном занятии.

10. Танцы и актёрское мастерство. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Перевоплощение артиста и техники актерского мастерства: внутреннее раскрепощение, управление мышцами лица и тела, владение голосом, артикуляция и дикция, дыхание, речь, внимание, взаимодействие с партнером, преодоление психологических барьеров, страхов и волнения. Сигналы тела (ощущения), эмоции и мысли. Театр в танце.

Практика – 14 часов.

Освоение основных приемов актёрского мастерства (выполнение специальных упражнений):

- «Пластика тела»;
- «Импровизация»;
- «Перевоплощение»;
- «Принципы воздействия».

11. Постановочная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Постановка трюков. Постановка танцевальных комбинаций. Работа с атрибутами танца. Отработка и разводка танцевальных номеров. «Зимние забавы», «Русский сувенир» и др. Постановка репертуарных танцев коллектива.

12. Репетиционная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Отработка отдельных элементов концертных номеров. Отработка сольных номеров. Отработка трюков. Соединение отдельных элементов в общий рисунок танца. Отработка концертных номеров.

13. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика приобретенных знаний, умений, навыков на конец учебного года.

14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Концертное выступление.

Содержание изучаемого материала.

4 год обучения.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика остаточных знаний, умений, навыков на начало учебного года.

3. Общая танцевальная подготовка. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Баланс и вращение. Основы музыкальных ритмов: музыкальный слух, чувство ритма, основные и промежуточные акценты.

Практика – 14 часов.

- 1) Выполнение комплекса специальных упражнений разминки: первоначальный разогрев мышц, приведение их в тонус и последующее их укрепление.
- 2) Выполнение физических и ритмических упражнений, которые строятся по принципу «от простого к сложному».
- 3) Выполнение специальных упражнений на баланс и вращение.

4. Партерная гимнастика. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Партерная гимнастика как раздел ритмики. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация как групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация как процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Практика – 14 часов. Выполнение специальных упражнений на развитие:

- выворотности ног;
- подъёма стопы;
- балетного шага;
- гибкости тела;
- мышц живота и спины.

5. Классический танец. (36 часов: теория – 8 часов, практика – 28 часов).

5.1. Экзерсис у станка. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Страницы истории: русский классический балет. Просмотр фрагментов лучших балетных постановок: «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

Практика – 14 часов. Повторение основных правил исполнения элементов классического танца у станка, отработка танцевальных движений:

- постановка корпуса;
- Demi plié;
- Battement tendu;
- Battement tendu с demi plie;
- Passé par terre;
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- Battement tendu pour le pied;
- Battement tendu jete;
- Battement tendu jete с demi plié;
- положение ноги sur le cou-de-pied спереди и сзади;
- Battement frappe;

- Releve на полупальцы;
- Grand plié;
- Положение условного sur le cou-de-pied;
- Battement fondu;
- Battement double frappe;
- Battement soutenu носком работающей ноги в пол;
- Grand battement jete;
- Battement retire;
- Battement developpe;
- перегибы корпуса назад и в сторону;
- Pas de bourree с переменной ног;
- Pas de bourree suiri на полупальцах;
- Grand plié Battement tendu с V-ой позиции во всех направлениях (музыкальный размер 3/4);
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (музыкальный размер 3/4);
- Releve лян с V-ой позиции во всех направлениях;
- Grand battement jete из V-ой позиции;
- Pas assemble;
- Changement de pieds;
- сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другая – в положении passé у колена.

5.2. Экзерсис на середине зала. (18 часов: теория – 4 часа, практика – 14 часов).

Теория – 4 часа. Примы русского балета: Галина Уланова, Майя Плисецкая, Ульяна Лопаткина. Просмотр видеозаписей.

Практика – 14 часов. Повторение основных правил исполнения элементов классического танца на середине зала, отработка танцевальных движений:

- demi-plie;
- grand plie в различных позициях;
- battement tendu и battement tendu jete разных видов;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans в сочетании с различными port de bras;
- battement fondu;
- battement frappe во всех направлениях;
- rond de jambe en l'air en dehors и en dedan;
- petit battement;
- battement releve lent;
- grand battement jete во всех направлениях.
- temps saute во всех позициях;
- changement de pied;
- разновидности pas echarpe;
- виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte);
- Pas assemble во всех направлениях, pas glissade, разновидности pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок, и др.

6. Народно-сценический танец. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Народный танец как художественная форма. Народный сценический

танец как фактор сохранения традиций. Русская пляска - вид русского народного танца. Русские танцы – импровизации. Игровые танцы. Характер и манера исполнения.

Практика – 16 часов. Отработка танцевальных движений:

- переступания на каблуках;
- притопы;
- соскоки;
- « веревочка» - простая и с переступанием;
- «подбивка»;
- перекидной прыжок вперед;
- соскоки с бегом в повороте;
- «ковырялочка» в повороте с «моталочкой»;
- припадание в повороте вправо и влево;
- припадание в парах с поворотом.

7. Эстрадно-спортивный танец. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Эстрадно-спортивный танец как синтез ритмики, хореографии, акробатики, художественной гимнастики, пантомимы.

Практика – 16 часов.

1) Выполнение комплекса специальных упражнений:

- без предметов (равновесия, волны, взмахи, повороты, прыжки и т.п.);
- с предметами (лентой, скакалкой);
- на согласование движений с музыкой).

2) Выполнение акробатических элементов:

- шпагаты;
- мостики (опуститься и подняться само стоятельно);
- стойки на руках;
- перевороты (вперед, назад);
- колесо.

8. Эстрадно-джазовый танец. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. История эволюции джаз-танца от фольклорного негритянского танца до сценического. Особая роль американского мюзикла в становлении джаз-танца. Художественная особенность джазового танца. Выдающиеся хореографы - мастера джаз-танца: Дж. Баланчин, Х. Хольм, А. де Мило, Б. Фосс, М. Меттокс и др. Основные технические принципы исполнения и особенности стиля модерн-джаз-танца.

Практика – 16 часов.

1) Выполнение специальных упражнений на разогрев и растяжку мышц:

- наклоны и повороты торса;
- разогрев ног на основе традиционного классического экзерсиса;
- упражнения стрэтч-характера со статическим напряжением мышц;
- расслабления позвоночника и упражнения свингового характера, падения торса в разных направлениях.

2) Выполнение специальных упражнений на координацию изолированных «центров»:

- координацию рук с бедрами;
- сочетание шагов с координированным движением одного «центра», начиная с рук;

- разнонаправленные движения двух «центров»;
- разноритмическая координация двух «центров»;
- координация трех центров в той же последовательности и т. д.;
- проработка движений каждого «центра» (отдельно взятой части тела изолированно от других) сначала в спокойном, а затем в резком темпе;
- проработка комбинированных движений и соединение их в простейшие связки: крест, квадрат, круг, полукруг;
- проработка более сложных геометрических комбинаций и ритмических структур (нарастающее объединение «центров» сначала по два, по три и т.д.);
- проработка однонаправленных и разнонаправленных движений «центрах», соединение их в «цепочки» по принципу управления, когда импульс из одного «центра» передается в другой.
- координация рук с бедрами;
- сочетание шагов с координированным движением одного «центра», начиная с рук;
- разнонаправленные движения двух «центров»;
- разноритмическая координация двух «центров»;
- координация трех центров в той же последовательности и т.д.
- наклоны торса;
- изгибы или твисты;
- спирали;
- волны;
- положения: contraction, release, high release.

3) Уровни: разучивание и отработка движений стрэтч-характера, движений на изоляцию со сменой ритмов.

4) Кросс (продвижение в пространстве):

- разучивание и отработка разностильных танцевальных шагов: в манере джаза, модерна, диско, хип-хопа, канкана;
- разучивание и отработка прыжков;
- разучивание и отработка техники вращения: вращение с ощущением «стержня» внутри, отработка умения держать «точку», вращение на двух ногах и на одной ноге, с продвижением, лабильные вращения (с наклоном позвоночника).

9. Танцевальная импровизация. (32 часа: теория – 8 часов, практика – 28 часов).

9.1. Пластическо-танцевальные этюды – 16 часов (теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Свободный пластический танец: история рождения на рубеже XIX—XX веков. Айседора Дункан - автор новой философской и художественной концепции «танца будущего». Современный танец как отражение неповторимой человеческой индивидуальности, инструмент самопознания. Понятие: экспрессия человеческого тела. Искусство современного танца. Гармоничное слияние музыки, пластики, костюма в современном танце.

Практика – 14 часов.

- 1) Разучивание пластических движений.
- 2) Практическая работа над освоением техники пантомимы.

3) Выполнение пластических этюдов на предлагаемые обстоятельства.

9.2. Танцевальные композиции. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Стили и направления современных танцевальных композиций.

Принципы построения танцевальной композиции (драматургия, музыка, текст, рисунок). Индивидуальность в исполнении танца. Танцевальная лексика соло и дуэтов с импровизацией. Групповые построения. Техника танца модерн:

- техника Грэм (Graham Technique) — техника танца модерн, созданная американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэм (1894—1991);
- техника Хамфри-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique) — техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и Чарлзом Вейдманом в 1920-1930 -е гг;
- техника Лимон (Jose Limon Technique) — техника танца модерн, созданная танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном (1908—1972) в I половине XX века;

Практика – 14 часов. Разучивание танцевальных движений в технике танца модерн. Постановка танца.

10. Творческая мастерская. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Мастера сцены – великие танцоры: Михаил Барышников, Рудольф Нуреев, Хоакин Хортес. Просмотр видеофильма.

Практика – 12 часов. Совершенствование основных приемов актёрского мастерства (выполнение специальных упражнений):

- «Пластика тела»;
- «Импровизация»;
- «Перевоплощение»;
- «Принципы воздействия».

11. Танцы и актёрское мастерство. (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Техники актёрского мастерства: внутренне раскрепощение, управление мышцами тела и лица, дыхание и речь, внимание, взаимодействие с партнёром, преодоление волнения.

Практика – 12 часов. Выполнение специальных упражнений на:

- телесное расслабление (освобождение от негативных мышечных зажимов);
- развитие внимания (удержание одновременно нескольких объектов внимания, сосредоточенность внимания, переключение внимания).

Танцевальные импровизации на заданную тему.

12. Постановочная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Отработка акробатических трюков. Постановка трюков.

Постановка танцевальных комбинаций.

13. Репетиционная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Отработка отдельных элементов концертных номеров. Отработка сольных номеров. Отработка трюков. Соединение отдельных элементов в общий рисунок танца. Отработка концертных номеров.

14. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

14. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Концертное выступление.

Содержание изучаемого материала. 5-й год обучения.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика остаточных знаний, умений, навыков на начало учебного года.

3. Партерная гимнастика. (16 часов: практика – 16 часов).

Выполнение комплекса специальных упражнений партерной гимнастики на развитие:

- выворотности ног;
- подъёма стопы;
- балетного шага;
- гибкости тела;
- мышц живота и спины.

Упражнения усложняются и выполняются в более быстром темпе.

4. Гимнастика. (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Правила исполнения гимнастических упражнений стоя и лежа.

Практика – 12 часов.

1) Выполнение комплекса упражнений со скакалкой:

- прыжки на одной и двух ногах, с поджатыми ногами;
- комбинации прыжков;
- перескоки на беге с подниманием бедра;
- перескоки на подскоках;
- перескоки на галопе;
- прыжки, сидя на корточках.

2) Выполнение комплекса упражнений на удержание равновесия:

- «вращение головой»;
- «после поворотов - остановка»;
- «прыжки с поворотом на 180, 360 градусов»;
- «трудные наклоны»;
- «разные ласточки»;
- «восьмерка одной ногой».

3) Выполнение различных прыжков и кувырков.

5. Современный эстрадный танец. (90 часов: теория – 10 часов, практика – 80 часов).

5.1. Free Style. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Хореографическая стилистика и особенности исполнения современного эстрадного танца в стиле Free Style.

Практика – 16 часов.

1) Разучивание и отработка танцевальных движений в технике исполнения Free Style.

2) Постановка танца.

5.2. Pop Locking. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Хореографическая стилистика и особенности исполнения современного эстрадного танца в стиле Pop Locking.

Практика – 16 часов.

1) Разучивание и отработка танцевальных движений в технике исполнения Pop Locking.

2) Постановка танца.

5.3. Hip-Hop. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Хореографическая стилистика и особенности исполнения современного эстрадного танца в стиле Hip-Hop.

Практика – 16 часов. Разучивание и отработка танцевальных движений в технике исполнения Hip-Hop. Постановка танца.

Тема 5.4. Street-Dance. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Хореографическая стилистика и особенности исполнения современного эстрадного танца в стиле Street-Dance.

Практика – 16 часов. Разучивание и отработка танцевальных движений в технике исполнения Street-Dance. Постановка танца.

5.5. House-Dance. (18 часов: теория – 2 часа, практика – 16 часов).

Теория – 2 часа. Хореографическая стилистика и особенности исполнения современного эстрадного танца в стиле House-Dance.

Практика – 16 часов. Разучивание и отработка техники исполнения House-Dance. Постановка танца.

6. Танцевальная импровизация. (32 часа: теория – 4 часа, практика - 28 часов).

6.1. Пластическо-танцевальные этюды. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Единство идеи, темы, цели музыкального произведения и пластико-хореографического воплощения. Музыка, как первооснова искусства сценического движения, пластики, хореографии и танца. Пластические стилистики, как формы современной хореографии.

Практика – 14 часов. Постановка танцевальных номеров с использованием различных пластических стилистик.

6.2. Танцевальные композиции. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Логическая связь движений. Оптимальная сложность композиции (на основе уже изученных движений). Элемент новизны и разнообразия в танце. Средства танцевальной выразительности (смены направлений и ракурсов, сильных и слабых движений, использование интересных ритмических рисунков) в танце.

Практика – 14 часов.

1) Разучивание и шлифовка танцевальных комбинаций.

2) Корректировка танцевальных движений.

3) Работа над выразительностью и артистичностью исполнения.

4) Работа над созданием индивидуального образа.

5) Первоначальная продолжительность комбинаций от шестнадцати до тридцати двух тактов.

7. Творческая мастерская. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Техника танца модерн:

- Техника Хортон (Lester Horton Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906—1953);
- Техника Хоукинс (Hawkins Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909—1994);
- Техника Каннингхэм (Cunningham Technique) — техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).
- Техника релиз (Release based Technique).

Практика – 12 часов. Выполнение специальных упражнений на разогрев мышц и приведение двигательного аппарата в рабочее состояние. Разучивание танцевальных движений и комбинаций в различных техниках.

8. Танцы и актёрское мастерство. (14 часов: теория – 2 часа, практика – 12 часов).

Теория – 2 часа. Современный эстрадный танец и звёзды мирового балета. Просмотр видеофильма.

Практика – 12 часов.

1) Совершенствование основных приемов актёрского мастерства (выполнение специальных упражнений):

- «Пластика тела;
- «Импровизация»;
- «Перевоплощение»;
- «Принципы воздействия».

2) Отработка акробатических элементов.

3) Постановка трюков.

4) Постановка танцевальных комбинаций.

9. Постановочная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Отработка акробатических трюков. Постановка трюков. Постановка танцевальных комбинаций.

10. Репетиционная работа. (14 часов: практика – 14 часов).

Практика – 14 часов. Отработка отдельных элементов концертных номеров.

Отработка сольных номеров. Отработка трюков. Соединение отдельных элементов в общий рисунок танца. Отработка концертных номеров.

11. Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

11. Итоговое занятие. (2 часа – практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

Содержание изучаемого материала. Творческая группа.

1. Вводное занятие. (2 часа: теория – 2 часа).

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Техника безопасности.

2. Педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика остаточных знаний, умений, навыков на начало учебного

года.

3. Партерная гимнастика. (16 часов: практика – 16 часов).

Практика – 16 часов. Выполнение комплекса специальных упражнений партерной гимнастики на развитие:

- выворотности ног;
- подъёма стопы;
- балетного шага;
- гибкости тела;
- мышц живота и спины.

Усложнение упражнений и выполнение в более быстром темпе.

4. Акробатика. (14 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Правила исполнения гимнастических упражнений стоя и лежа.

Практика – 12 часов. 1. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой:

- прыжки на одной и двух ногах, с поджатыми ногами;
- комбинации прыжков;
- перескоки на беге с подниманием бедра;
- перескоки на подскоках;
- перескоки на галопе;
- прыжки, сидя на корточках.

2. Выполнение комплекса упражнений на удержание равновесия:

- «вращение головой»;
- «после поворотов - остановка»;
- «прыжки с поворотом на 180, 360 градусов»;
- «трудные наклоны»;
- «разные ласточки»;
- «восьмерка одной ногой».

3. Выполнение различных прыжков и кувырков.

5. Современный эстрадный танец. (24 часа: практика – 24 часа).

5.1 Free Style. (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Разучивание и отработка техники исполнения Free Style.

5.2 Pop Locking - 8 часов.

Практика – 8 часов. Разучивание и отработка техники исполнения Pop Locking.

5.3 Hip-Hop. (8 часов: практика – 8 часов).

Практика – 8 часов. Разучивание и отработка техники исполнения Hip-Hop.

6. Экзерсис у станка. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория – 4 часа. Основные правила исполнения элементов классического танца у станка.

Практика – 16 часов. Упражнения экзерсиса у станка.

- Demi plié;
- Battement tendu;
- Battement tendu с demi plie;
- Passé par terre;
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- Battement tendu pour le pied;
- Battement tendu jete;
- Battement tendu jete с demi plié;
- положение ноги sur le sou-de-pied спереди и сзади;

- Battement frappe;
- Releve на полупальцы;
- Grand plié;
- Положение условного sur le cou-de-pied;
- Battement fondu;
- Battement double frappe;
- Battement soutenu носком работающей ноги в пол;
- Grand battement jete;
- Battement retire;
- Battement developpe;
- перегибы корпуса назад и в сторону;
- Pas de bourree с переменной ног;
- Pas de bourree suiri на полупальцах;
- Grand plié Battement tendu с V-ой позиции во всех направлениях (музыкальный размер 3/4);
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans (музыкальный размер 3/4);
- Releve лян с V-ой позиции во всех направлениях;
- Grand battement jete из V-ой позиции;
- Pas assemble;
- Changement de pieds;
- сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другая – в положении passé у колена.

7. Экзерсис на середине зала. (20 часов: теория – 4 часа, практика – 16 часов).

Теория – 4 часа. Основные правила исполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика – 16 часов.

- demi-plié;
- grand plié в различных позициях;
- battement tendu и battement tendu jete разных видов;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans в сочетании с различными port de bras;
- battement fondu;
- battement frappe во всех направлениях;
- rond de jambe en l'air en dehors и en dedan;
- petit battement;
- battement releve lent;
- grand battement jete во всех направлениях.
- temps saute во всех позициях;

- changement de pied;
- разновидности pas echange;
- виды sissone (sissone simple, sissone fermee, sissone tombee, sissone ouverte);
- Pas assemble во всех направлениях, pas glissade, разновидности pas jete, pas de chat, pas chasse, pas de basque, разновидности заносок, и др.

8. Танцевальная импровизация. (32 часа: теория – 4 часа, практика – 28 часов).

8.1 Пластическо-танцевальные этюды. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Виды танцевальных этюдов. Партерный экзерсис – соединение элементов. Импровизация.

Практика – 14 часов. Образные упражнения на развитие фантазии и воображения. Подбор выразительных движений для создания образа. Свободная импровизация. Выполнение танцевальных этюдов.

8.2 Танцевальные композиции. (16 часов: теория – 2 часа, практика – 14 часов).

Теория – 2 часа. Логическая связь движений. Оптимальная сложность композиции (на основе уже изученных движений). Элемент новизны и разнообразия в танце. Использование всех средств танцевальной выразительности (смены направлений и ракурсов, сильных и слабых движений, использование интересных ритмических рисунков) в танце.

Практика – 14 часов. Разучивание и шлифовка танцевальных комбинаций. Корректировка танцевальных движений. Работа над выразительностью и артистичностью исполнения. Работа над созданием индивидуального образа. Первоначальная продолжительность комбинаций от шестнадцати до тридцати двух тактов.

9. Творческая мастерская. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Техника танца модерн:

1. Техника Хортон (Lester Horton Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906—1953);

2. Техника Хоукинс (Hawkins Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909—1994);

3. Техника Каннингхэм (Cunningham Technique) — техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).

4. Техника релиз (Release based Technique).

Практика – 12 часов. Выполнение специальных упражнений на разогрев мышц и приведение двигательного аппарата в рабочее состояние. Освоение различных техник исполнения танца модерн.

10. Танцы и актерское мастерство. (16 часов: теория – 4 часа, практика – 12 часов).

Теория – 4 часа. Язык тела как способ выражения чувств и эмоций. Идея Ницше о танце как метафоре свободы и танцоре как воплощении раскрепощенного и творческого духа. Основатели свободной пластики: Айседора Дункан, Рудольф Штайнер, Рудольф Лобан. Избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы. Характерные черты свободного танца. Способы борьбы с актерскими штампами. Актерская технология работы над собой. Пластическая выразительность актера.

Практика – 12 часов. Выполнение упражнений на тренировку ритмичности действий под музыку. Выполнение упражнений на характерность и воображаемый центр, атмосферу как

проводника подсознательных образов; ощущения роли через психологический жест. Кинестетическое воспроизведение ритмического рисунка. Музыкально-ритмические упражнения. Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну. Вступительные упражнения: «Дыхание и трепет», «Рисовать круг», «Плечи-лопатки». Упражнения для корпуса: «Перекаты», «На колени, с колен». Упражнения для ног: «Полу пальцы», «Гусеница», «Ступня, пальцы, пальцы», приседание, плие; основные выпады вперед, в сторону; Махи (гранд батман). Упражнения для рук, на дыхание: «Змеиное», «Кулак – ладонь»; «Колибри», «Тюльпан», «Мягкие руки», «Дыхание бабочки». Соединение танцевальных движений, поз, переходов, в танцевальные этюды и комбинации.

11. Постановочная работа. (24 часа: практика – 24 часа).

Практика – 24 часа. Выбор темы театрально-танцевальной постановки. Определение художественной идеи постановки. Изучение музыкального материала. Распределение ролей. Этюдные пробы на роли в массовых сценах. Постановка и освоение отдельных мизансцен, подготовка танцевальных номеров. Анализ постановки.

12. Репетиционная работа. (24 часа: практика – 24 часа).

Практика – 24 часа. Отработка поставленных композиций и изучение разминочных этюдов. Разучивание отдельных движений всеми учащимися, независимо от занятости в постановке. Репетиционная работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом. Репетиция отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением; репетиция всей постановки целиком в костюмах; уточнение темпо-ритма театрально-танцевальной постановки.

13. Концертно-конкурсная деятельность. (12 часов: практика – 12 часов).

Практика – 12 часов. Участие в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

14. Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Диагностика двигательных, пластических, координационных умений и навыков на конец учебного года.

15. Итоговое занятие. (2 часа: практика – 2 часа).

Практика – 2 часа. Показательное выступление.

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Логика развертывания учебного материала в программе эстрадно-спортивного танца «Каскад» носит спиралеобразный характер, проявляющийся в действии принципа «от простого к сложному», а также в наличие «сквозных» тем, проходящих через все годы обучения, но на новом уровне, с учетом приобретенных умений и навыков.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы используются следующие *методы обучения*:

1. Репродуктивный метод обучения - применение изученного танцевального материала осуществляется на основе образца или правила. Этот метод используется для изучения основных элементов хореографии и при работе с реквизитом.

2. Эвристический метод обучения заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении познавательных задач. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом на основе работы над практическим материалом. Этот метод используется при разучивании нового танцевального материала определенного концертного номера.

3. Метод проблемного изложения в обучении - метод, при котором, используя различные источники и средства информации, ставится проблема, формулируется познавательная задача, сравниваются различные точки зрения и подходы, выявляется способ решения поставленной задачи. Воспитанники являются свидетелями и соучастниками научного поиска. Этот метод используется при создании концертного номера, отдельных сценических образов.

4. Исследовательский метод обучения - метод, при котором после анализа материала, постановки проблемы и задач обучающиеся самостоятельно изучают литературу, источники, выполняют другие действия поискового характера. Этот метод используется при изучении исторического материала, обычаев и традиций Донского края.

5. Метод творческого проживания сценического образа заключается в организации характерной импровизации, активного поиска и создания сценического образа на основе анализа исторического материала, обычаев и традиций.

При организации образовательного процесса применяются следующие **педагогические технологии**:

- построение занятий на игровой основе;
- творческая мастерская;
- технология коллективной творческой деятельности (КТД);
- технология разновозрастного сотрудничества;
- технология разноуровневого обучения;
- технология эмоционально-образного обучения.

Организация образовательного процесса в ходе реализации программы эстрадно-спортивного танца «Каскад» опирается на следующие принципы: комплексного подхода, учета возрастных и психофизиологических особенностей детей, системности, доступности, последовательности.

В работе с детьми младшего школьного возраста необходимо создавать ситуацию игры, в условиях которой они знакомятся с языком сценического танца. Сама условность танцевального языка воспринимается детьми как игра, имеющая определённые правила. В процессе обучения детям предоставляется возможность самим назвать качества танцевального образа по линии изобразительности, выразительности и формы. Содержание музыкально-хореографического образа в сочетании с условной индивидуальной формой самовыражения вызывает комплексное ощущение действительности (цепь рефлексов) и постепенно становится такой же естественной, как сочетание слова и звука в песне. Отсюда делаются дальнейшие шаги, углубляющие и расширяющие представления детей о танцевальном образе и тех компонентах, из которых он складывается - актерской и музыкальной выразительности, логики танцевального движения, его органичности, в сочетании с эстетическими правилами движений классического, народного и бального танца.

Применяя технологию эмоционально-образного обучения, отталкиваясь от многозначности танцевального образа, в детях развивается многообразие их духовных качеств, так как сфера человеческих переживаний, отраженных в искусстве, равно как и их осознание, является такой же достоверной, как и логические сведения, раскрытые наукой. Через искусство хореографии, через душевные волнения детям открывается красота жизни. Действительность для них приобретает в искусстве танца новую форму в виде чувственной информации, построенной на ощущении движения, и имеет назначение развивать творческий потенциал личности.

Дети подросткового школьного возраста обычно составляют основное ядро хореографического коллектива. Их стремление к учебным занятиям объясняется возрастными особенностями. Они отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то задания. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками, живой и интересной творческой работе. Учебные занятия в хореографическом коллективе пользуются у них большой любовью и строятся на основе *творческой коллективной деятельности*. На занятиях получает удовлетворение их потребность в движении и живой деятельности, проявляется свойственная детям этого возраста жизнерадостность. Физически они значительно развитее и сильнее детей младшего школьного возраста, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. Они занимаются с увлечением и настойчивостью. Процесс учебной и постановочной работы основывается на *технологии разновозрастного обучения*, при этом учитывает индивидуальные интересы и способности воспитанников, позволяет им творчески участвовать в создании танца. В разновозрастных группах обучающихся существенно возрастает воспитательный и дидактический потенциал обучения. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим детям и организовать опережающее обучение младших. Взаимодействие детей разного возраста рассматривается как фактор осуществления преемственности способов освоения, передачи опыта и информации от поколения к поколению, конкретного образца поведения, с одной стороны, и подражание этому поведению, с другой. Обучающиеся младшего возраста учатся у старших характерной манере и технике исполнения танцевальных движений, культуре сценического поведения. Так в хореографическом ансамбле объединение детей разного возраста позволяет наиболее эффективно использовать их физический и эмоциональный потенциал при постановке танцевальных номеров. Дети младшего возраста, как правило, исполняют менее сложные танцевальные элементы, а дети постарше более сложные композиции. В парных танцах старшие ведут за собой младших, в групповых постановках более эффектно смотрятся передние и задние планы, рисунки танца воспринимаются визуально как «разноуровневые». Общий учебный, репетиционный и постановочный процесс, происходящий в атмосфере доброжелательности, взаимопомощи и поддержки друг друга не только способствует более успешному усвоению учебного материала, но и содействует сплочению детей в дружный коллектив.

Коллективный строй занятий, совместное исполнение танцев перед зрителем, общая заинтересованность детей в успешном завершении и показе танцевальных постановок, объединяет детей, приучает к ответственности за общее дело, повышает требовательность каждого члена коллектива к самому себе и к работе в целом. В разновозрастной группе воспитанники учатся осуществлять важные социальные роли «младшего», «старшего» обучающегося, помощника, наставника, исполнителя.

В содержание занятий с детьми среднего школьного возраста входят все те же разделы, которые включены в программу занятий с детьми младшего школьного возраста. В значительной мере изменяется степень сложности учебного материала и дозировка физической и умственной нагрузки. Кроме того, отдельные разделы получают иное значение, чем в работе с детьми младшей группы.

Значительно расширяется объем работы над тренировочными классическими упражнениями. Дети изучают их и у станка, и на середине зала. Упражнения даются в более сложной форме, потому что в этом возрасте дети способны к координированию одновременных движений рук, ног, головы, корпуса. Показываемые им движения они исполняют точно и отчетливо.

В группах этого возраста впервые вводятся тренировочные упражнения народного танца, точно так же проходимые и у станка, и на середине. При разучивании элементов народного танца необходимо проводить беседы о стиле и характере движений народного танца, связывая их с особенностями жизни, быта, истории данной национальности. Разумеется, сведения, сообщаемые детям, должны быть согласованы с их общим развитием и знаниями, которыми обладают обучающиеся данного класса. Детей нужно познакомить также с музыкой и песнями народа, танец которого они изучают, с национальными костюмами и орнаментом.

Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей среднего школьного возраста. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию, юмор.

На занятиях в форме творческой мастерской дети среднего школьного возраста сочиняют танцевальные этюды, помогают детям младшего школьного возраста понять содержание танца, найти характерные черты танцевального образа, подробно продумать характерные действия танца. К своей творческой деятельности воспитанники относятся с большой заинтересованностью. В самостоятельных работах они проявляют смелость, живость и непосредственность, присущие детям этого возраста. Они охотно сочиняют целый ряд вариантов на данную для этюда тему, внимательно прислушиваются к замечаниям и указаниям педагога, с большим интересом просматривают и обсуждают этюды своих товарищей.

Вполне закономерно объединять работу над этюдами с прохождением музыкально-ритмических заданий. При продуманном и грамотном отборе музыкального сопровождения для этюдов вполне возможно на этом материале познакомить детей со всеми музыкальными понятиями, терминологией, средствами музыкальной выразительности, т.е. проделать ту работу, которая составляет одну из задач раздела ритмических упражнений. В то же время музыка помогает детям развить содержание этюда, распределить свои действия и движения в соответствии с содержанием и строением музыкального отрывка и придать выразительность танцу. В процессе этой работы дети привыкают музыкально и ритмично двигаться, что очень важно в танцевальной подготовке.

При работе над выразительностью исполнения танца большое значение имеет индивидуальный подход к каждому ребенку, помогающий развивать природные данные ребенка.

Выбирая репертуар необходимо обратить внимание, чтобы содержание постановки не было чрезмерно детским, а также не превышало их танцевальные возможности. Нужно научить детей правильно, красиво, выразительно исполнять танцы, по своему содержанию и по форме отвечающие возможностям, запросам и интересам детей данного возраста.

Занятие начинается с построения, марша, построения на поклон и поклон руководителю. Затем проводятся порядковые и ритмические упражнения. Эта вводная часть занятия занимает 8-10 минут.

Следующая часть занятия – упражнения для развития техники танца. Экзерсис у станка, затем дети организованно переходят на середину зала и выполняют несколько упражнений на середине зала, далее следуют прыжки, растяжки. Наибольший эффект в занятиях достигается при ведении одного занятия у станка, следующего на середине. Занятия тренировочными упражнениями занимают 40 минут. Они ведутся более

интенсивно, чем в младшей группе, ускоряется темп упражнений, предъявляются более строгие требования к точности выполнения движений.

Отдельная часть занятий отводится этюдной работе или разучиванию танцевальной постановки. Лучше, если этюды делать именно на тему танцевальной постановки, чтобы дети могли глубже освоить содержание, конкретнее понять образы разучиваемого танца.

Разучивая танец, рекомендуется вводить различные народные игры, бытующие в той народности, танец которой разучивается. Следует заметить, что при постановке народных танцев, имеющих свой особый стиль и манеру исполнения, как, например, русские, белорусские, молдавские, время подготовки и изучения значительно увеличивается, так как передать характер и техничное исполнение движений, свойственного данному народу, не всегда удается сразу.

Дети подросткового возраста, в большинстве своем, не являются новичками в коллективе. Они представляют собой дружный сплоченный коллектив, обладающий известной танцевальной подготовкой. Имеются все возможности проводить с этими детьми серьезную учебно-воспитательную работу, открывая в то же время для детей возможность получать от занятий хореографией большое удовольствие и удовлетворение. Занятия выстраиваются в том же плане, как и с детьми среднего школьного возраста, но, в связи с особенностями психического и физического развития подростков, есть и изменения.

Мальчики и девочки в этом возрасте развиваются неравномерно: девочки начинают обгонять в развитии. Раньше у них начинается и половое формирование. В этом периоде подростки отличаются особой чувствительностью и повышенной возбудимостью, что должно чутко учитываться. Переход к подростковому возрасту ведет к утрате детской непосредственности, отличающих младших школьников. Дети начинают проявлять подчеркнутую самостоятельность, острый интерес ко всему окружающему, их активность приобретает определенную целенаправленность. Однако активность эта имеет еще детские черты: поставив себе какую-нибудь задачу, подросток иногда быстро изменяет ей, увлекшись каким-нибудь другим делом. В погоне за личными достижениями подростки иногда могут брать на себя непосильные задачи. Занимаясь в хореографическом коллективе, подростков не удовлетворяют больше простые и доступные танцевальные движения. Стремление мальчиков к исполнению чрезмерно трудных, непосильных для них движений, с которыми они знакомятся по выступлениям профессиональных танцоров, ведет к переоценке своих сил. Беседы и указания помогут понять бесполезность подобной механической отработки движений, не связанных ни с каким содержанием, заманчивых только своей технической трудностью.

Отличаясь повышенной чувствительностью, подростки болезненно воспринимают критику. Следует осторожно и очень конкретно указать на недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с другими детьми и т.д.)

В этом возрасте отношения между детьми начинают принимать более сознательный и осмысленный характер. Проявляется умение владеть собой, сдерживать себя, приходить на помощь друг другу, уметь убедить другого, если он неправ и т.п.

У подростков дружеские отношения отличаются большей сознательностью: дружба устанавливается с меньшей доверчивостью, чем у младших, но отличается стойкостью и постоянностью, в ней проявляется перспектива длительной совместной деятельности.

Применяя *технология разноуровневого обучения*, занятия с подростками следует проводить на более сложном материале, в значительно более быстром темпе. Учащиеся

способны к более скорому усвоению танцевальных движений, а это позволяет знакомить их с более сложными комбинациями танцевальных движений.

По мере приобретения танцевальных навыков и знаний подростки обнаруживают все возрастающий интерес к искусству танца. У них растет способность делать критические оценки, они проявляют самостоятельность в выражении своего отношения к предлагаемому им танцевальному репертуару. Отдельные небольшие танцы уже не удовлетворяют детей, они обнаруживают тяготение к танцам с действием, которое позволило бы им развернуто показать характеры и отношения действующих лиц.

Формы работы, представляющие наибольший интерес в занятиях с детьми этого возраста – танцы с сюжетом, хореографические этюды, танцевальный спектакль или мюзикл.

Хореографический спектакль – сложная и трудная форма работы, требующая большой подготовки. Тем не менее, создание развернутой танцевальной постановки способствует развитию творческих способностей детей, возрастает их заинтересованность, они проявляют более сознательное и самостоятельное отношение к исполнению танца.

Работая над «крупными формами» детских танцевальных постановок, требуется специальная предварительная подготовка детей. Танцы с сюжетом и танцевальные этюды могут быть осуществлены лишь при умении детей выразительно и правдиво действовать. Умение это приобретается в процессе работы над этюдами. Сочиняя свои варианты отдельных эпизодов действия, дети глубже вдумываются в содержание эпизода, он приобретает для них более реальную и конкретную форму. В этой работе дети обнаруживают наблюдательность, вкус и творческие способности.

Построение занятия для детей подросткового возраста не отличается от построения занятия, детей среднего школьного возраста. Изменяется (усложняется) подбор упражнений, танцевальных комбинаций, танцевальных постановок.

В части учебно-тренировочной работы одни и те же задания даются всей группе. Однако старшим членам группы лучше дать отдельные тренировочные упражнения, которые имеют более сложную форму.

Одним из удобных приемов для проведения занятия с различным по своей трудности материалом является исполнение упражнений по линиям на середине зала, когда каждая линия или некоторые линии получают разные задания. Например:

- младшие и менее подготовленные обучающиеся, стоящие в первом и втором рядах исполняют прыжки с переменной ног (*changement de pied*) из V-ой позиции в V-ю позицию;
- старшие, занимающие места в третьем и четвертом рядах, делают это движение в комбинации с различными движениями классического танца, например, *glissade*, *assemble* и два прыжка с переменной ног;
- одни линии исполняют «веревочку» простую и с переступанием, другие – двойную и тройную «веревочку» и т. д.

В работе у станка для детей старшего школьного возраста также можно усложнить материал, включив в работу подъем на полу пальцы.

Перейдя к содержанию постановочной работы в детском хореографическом коллективе, важно отметить следующие особенности. Необходимо обязательное согласование возможностей детей-исполнителей, учитывая как их возраст, так и степень хореографической подготовки. То есть, во-первых, возможность ребенка понять идею произведения, передать и отразить мысли и чувства, выражаемые в танце. Во-вторых,

необходимо учитывать возможность справиться технически с исполнением того или иного танца.

Кратко формулируя требования к репертуару детских хореографических коллективов, необходимо отметить, что постановки обязаны удовлетворять трем главным требованиям – идейности, художественности и доступности. Эти три качества взаимно связаны и взаимно обусловлены. При отсутствии хотя бы одного из них постановка уже не будет полноценной.

Критерием идейности произведения должна служить ценность основной его мысли, значимость ее для современного социального общества, ее воспитательное значение для детей.

Методика работы над постановкой включает в себя предварительную подготовку. Подготовительная работа содержит несколько этапов:

1) Выбор темы с учетом ее воспитательного значения для детей.

Определяя тему важно провести большую работу по сбору соответствующего материала, а также консультации у работников танцевального искусства.

2) Составление понятного, близкого детям и доступного для их исполнения сценария.

3) Подбор музыкального произведения, отвечающего содержанию танцевальной постановки, а также при разработке отдельных эпизодов сценария, дающего возможность увязать действие и движение с музыкой. Музыка помогает раскрыть содержание и образы танца. Поэтому необходимым требованием является художественность музыки и ее доступность для детей данного возраста. В качестве музыкального сопровождения национальных танцев следует брать подлинные народные мелодии. И отдавать предпочтение тем обработкам, в которых народный характер бережно сохранен. Для создания крупной хореографической постановки нужно по возможности пользоваться музыкой одного композитора, в крайнем случае, брать музыку композиторов, близких по стилю.

4) Предварительный отбор выразительных средств (движения, которые войдут в постановку) и форма постановки (примерная наметка рисунка) составляют следующий этап работы. Однако на практических занятиях с детьми иногда приходится заменять одни движения другими или менять рисунок танца, потому что почти невозможно в предварительной работе установить точную форму танца – она устанавливается окончательно лишь в процессе работы с данным коллективом.

5) Наметить краткую, содержательную, понятную и интересную беседу о содержании намеченной танцевальной постановки, о характере образов в ней отраженных, о взаимоотношении действующих лиц и т.д. Беседа, предшествующая постановке, должна быть живой и занимательной, чтобы у детей создалась яркая картина действия, развертывающегося в постановке.

6) Продумать оформление хореографической постановки. Сценический костюм в этом плане имеет большое значение, так как он содействует яркому донесению до зрителя танцевального замысла. Костюм воспитывает художественный вкус ребенка, поэтому нужно внимательно отнестись к его соответствию образу, к его краскам, изяществу, легкости и т.д. Костюм для народного танца, должен сохранять основные черты народного костюма и в то же время соответствовать возрасту.

Аксессуары и предметы, которыми дети будут пользоваться во время исполнения танца должны быть хорошо выполнены и приготовлены к началу работы над постановкой.

Правильное использование декораций также будет способствовать детям безошибочно ориентироваться на сценической площадке.

Закончив подготовительную часть работы, следует приступить к практическим занятиям с детьми. Эту работу следует начать с беседы о постановке, далее, прослушивание музыки и ее анализ, затем перейти к практическому показу отдельных движений и танцевальных комбинаций, входящих в танец, указывая на характер их исполнения.

Учебные занятия, по программе хореографического коллектива, должны продолжаться и проводиться параллельно с постановочной работой. Чем прочнее будут приобретенные на занятиях танцевальные навыки, тем легче в дальнейшем дети смогут пользоваться ими для раскрытия содержания того или иного танца.

Ответственным моментом работы является отделка танца. Достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца требует кропотливого и настойчивого труда.

Укажем некоторые приемы, помогающие достигнуть качественного исполнения танца:

- повторение отдельных частей танца и всей постановки; дополнительные пояснения о необходимости правдивого воспроизведения танцевального образа;
- исполнение одной и той же роли несколькими детьми с критической оценкой образа, созданного каждым из них;
- исполнение на занятиях танца в костюмах, сшитых для данного репертуара;
- привлечение к просмотру постановки других педагогов с последующим обменом мнениями, дающими возможность сделать полезные для работы выводы.

Далее рассмотрим, как целесообразнее проводить постановочную работу с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста, учитывая их возрастные особенности.

В работе с детьми младшего школьного возраста первые танцевальные постановки должны носить учебный характер и являться одним из способов закрепления навыков и знаний в интересной для детей форме. В течение года следует подготовить одну, две постановки и для показа.

Для детей младшего школьного возраста, занимающихся в хореографическом коллективе, одной из первых трудностей является правильная ориентировка в пространстве.

В танцевальных занятиях нужно объяснить детям и научить их:

- правильно держаться, правильно двигаться, ориентироваться в пространстве;
- двигаться по определенной площадке в определенном рисунке (круг, прямые линии);
- запоминать изменение рисунка, переходить из одного движения в другое.

Задачи эти решаются в первых танцевальных постановках детей младшего школьного возраста.

Здоровьесбережение является важным фактором организации образовательного процесса в детском хореографическом ансамбле.

Для сохранения физического здоровья особое внимание уделяется обучению правилам техники безопасности и их соблюдению в процессе освоения новых движений, а также во время репетиций и концертных выступлений. Система игр и двигательных упражнений направлена на обеспечение подвижности рук во всех суставах, исправление осанки, освобождение корпуса от зажатости, скованности, развитие пластичности, умения свободно держаться на сцене.

Для сохранения психического здоровья занятия проводятся в светлом, хорошо проветриваемом помещении, различные виды учебной деятельности чередуются с

физкультминутками, позволяющими не допускать психологических перегрузок (раздражение, стресс), состояний усталости, переутомления. Индивидуальные беседы помогают овладению как обычными, так и одаренными детьми способностью эмоциональной саморегуляции в различных жизненных ситуациях, снятию внутренних зажимов, повышению самооценки. Развитие коммуникации обучающихся в коллективе организовано за счет воспитательных мероприятий, бесед, игровых упражнений, направленных на сплочение коллектива.

Для сохранения и развития духовно-нравственного здоровья необходимо овладение обучающимися основами эмоциональной саморегуляции в различных жизненных ситуациях, что постепенно происходит во время учебных занятий, репетиционного процесса, концертных выступлений, а также коллективных поездок на конкурсные выступления в другие города. Создание доброжелательного комфортного психологического климата на занятиях служит неперенным условием сохранения и развития психологического, нравственного здоровья обучающихся. При работе с одаренными воспитанниками практикуется установление более тесных контактов с их родителями, друзьями. Это позволяет лучше понять их нравственные ориентиры, внутренний мир, как они развивались до прихода в коллектив, какие у них мечты и стремления, недостатки и положительные качества характера. Сохранять и развивать их духовно-нравственное здоровье также помогает специальный подбор соответствующего танцевального репертуара.

Реализация образовательной деятельности, направленной на формирование здоровьесберегающих компетенций у обучающихся осуществляется с соблюдением следующих *правил техники безопасности и здоровьесбережения*:

- проведение занятий в светлом, хорошо проветриваемом помещении;
- осуществление тщательной влажной уборки помещения;
- соблюдение условий проведения занятий: плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток;
- соответствие объема учебной нагрузки возрастным и индивидуальным возможностям обучающегося;
- избегание психологических перегрузок (раздражение, стресс);
- избегание состояний усталости, утомления и переутомления у обучающихся, ведь именно создают предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний;
- соблюдение осторожности при выполнении определенных движений на занятиях, во время репетиций и концертных выступлений.

Диагностика эффективности образовательного процесса предполагает:

- отслеживание знаний, умений и навыков обучающихся ~~в течение~~ ^{в течение} всего учебного процесса.
- В педагогической диагностике знаний, умений, навыков используются следующие методы:
- метод экспертной оценки;
 - наблюдение и анализ;
 - текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний;
 - тесты, тестовые задания.

Проверка развития музыкально-хореографических способностей и уровня усвоения музыкально-теоретических знаний воспитанниками проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Оценка результативности включает в себя:

- отчётные концерты;
- концертные выступления;
- участие в смотрах-конкурсах, фестивалях.

Материально-техническое и информационное обеспечение.

1. Зал с зеркалами
2. Магнитофон (аудио).
3. Магнитофон (видео).
4. Кассеты (видео, аудио).
5. Телевизор.
6. Видеокамера.
7. Костюмы (танцевальные).
8. Станки (стационарные или переносные).
9. Маты (кожаные) или мягкое войлочное покрытие.
10. Коврики для партера.
11. Видеозаписи выступлений
12. СД – диски с музыкальными произведениями и учебными видео занятиями
13. Форма для занятий:
 - купальник;
 - лосины;
 - футболки, шорты;
 - обувь мягкая (балетки);
 - туфли народно-характерные.

Для выступлений:

- концертные костюмы для народного танца;
- концертные костюмы для современного танца;
- концертные костюмы для классического танца.

5. Список литературы.

5.1 Список используемой литературы.

Нормативные документы:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).
2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении [профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»](#).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года(с изменениями на 14.03.2023 года).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
13. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

5.2 Список литературы для педагогов.

1. Алешин В.В. Портнов Ю.М. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы - Москва 1996 г.
2. Базарова Н. П. Мей Б. П. «Азбука классического танца» Ленинград. Искусство 1983 г.
3. Боголюбская М. С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания - Москва. 1986 г.

4. Боголюбская М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах - Москва. 1982 г.
5. Вакулова А.Д, Бутин И.М. Развитие физических способностей детей Ярославль, 1999 г.
6. Волынский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца. М. «АРТ». 1992 г.
7. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. ВЛАДОС. 2003 г.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена – Москва - «Физкультура и спорт», 1966 г.
9. Иваницкий А.В., Иванова О.А., Матов В.В. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М. Советский спорт, 1989 г.
- 10.Иванова О. А. Щарабарова И. Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. М., 1988 г.
- 11.Инновационные технологии в физическом воспитании детей. Учебно-методическое пособие /под редакцией Л.Т. Кудашовой/. СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009 г.
- 12.Кацер О.В. Коротаяева С.А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. ЛОИРО. СПб. 2007 г.
- 13.Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. М. ВЛАДОС, 2003 г.
- 14.Кокин В.П. Спортивная аэробика - Москва 1981г.
- 15.Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Ростов н /Д. Феникс, 2005г.
- 16.Крылов А. А. «Психология», М: «Проспект», 1999 г.
- 17.Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. ФиС, 1987 г.
- 18.Матвеев А.П. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы - Москва, 1995 г.
- 19.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006 г.
- 20.Пастушенко Г.А. Домашние задания по физкультуре, Киев 1996 г.
- 21.Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. С - Пб. 1993 г. УМЦ «Аллегро».
- 22.Уральская В. И. Природа танца– Москва - Советская Россия 1981г.
- 23.Устинова Т. Русские танцы - Молодая гвардия, 1955 г.
- 24.Фокин М. М. Против течения - Ленинград - Искусство, 1981г.
- 25.Чистякова М.И. Психогимнастика – Москва, 1990 г.

26. Шереметьева Н. Р. Танец на эстраде, 1985 г.
27. Шкробова С. В. Искусство балетмейстера. - Теоретические основы. СПб., 2007 г.
28. Шнеер Я.Я., Славский Р.Е. Цирк – маленькая энциклопедия - Москва 1979 г.
29. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М. Искусство. 1985 г.
30. Ярмолевич Л.И. Классический танец. Первый год обучения. - М., 1959 г.

5.3 Список литературы для учащихся.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 1996.
2. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
3. Боттомер Пол. Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа - Пресс», 2000.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
6. Васильева Т.К. Секрет танца, С - Пб. «Диамант» 1997 г.
7. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
8. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. – М., 1989.
9. Дункан А. Моя жизнь, 1930 г.
10. Карп П.М. Младшая муза - Москва. Детская литература, 1986 г.
11. Кленов А. Там, где музыка живет. – Изд-во «Педагогика - Пресс», 1994.
12. Кшесинская М. Воспоминания - Москва. «АРТ», 1992 г.
13. Лиела М.Э Вчера и сегодня в балете - Москва, Молодая гвардия, 1986 г.
14. Львов - Анохин Б.А. Галина Уланова - Москва. Искусство, 1984 г.
15. Маринелла Гваттерини. Азбука балета. - М., 2001.
16. Нейл Моррис Музыка и танец. – М., изд-во «Астрель», 2002.
17. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
18. Плисецкая М.М. «Я, Майя Плисецкая». М. «Новости», 1994 г.
19. Руднёва С., Фиш Э. Музыкальное движение.– СПб: Гуманитарная академия, 2000.
20. Секрет танца /Сост. Т. К. Васильева. – С – Пб: Диамант, Золотой век, 1997.
21. Страна волшебная - балет. Очерки. - Москва. «Детская литература», 1974 г.
22. Тихомирова Н. Девушка в синем - Москва. «АРТ», 1992 г.

23. Чернова Н.Ю. «От Гельцер до Улановой» Москва. Искусство, 1979 г.
24. Чудакова Н.В. Праздники для детей и взрослых. М. «АРТ», 1996.
25. Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.
26. Эльяш Н.И. Русская Терпсихора. М. «Сов. Россия», 1970 г.

Приложение 1.

Диагностика общего физического развития и развития музыкально-хореографических способностей

(проводится в начале и в конце каждого учебного года).

<i>Критерии оценки Показатели</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; небольшая высота прыжка.	Нормальная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; небольшая высота прыжка.	Нормальная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нет согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.	Недостаточное согласование движений звеньев тела в пространстве.	Согласованные движения частей тела во времени и пространстве под музыку.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку	Не всегда исполнение движений согласовано с музыкой.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но с небольшими неточностями.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Эмоциональность	Отсутствие эмоциональной реакции на характер и темп музыки, на предложенный образ.	Существует эмоциональная реакция на характер и темп музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Свободная и естественная эмоциональная реакция на характер и темп музыки, на предложенный образ.

1. Педагог дополнительного образования осуществляет педагогическую диагностику начальных, текущих, итоговых знаний, умений и навыков.
2. Психологическая служба осуществляет мониторинг развития личностных качеств,

эмоционально-волевой сферы, социально-психологического климата и др.
Комплексная диагностика позволяет своевременно вносить коррективы в образовательную деятельность педагога и обучающихся.

Тестовые задания на определение уровня усвоения знаний воспитанников, обучающихся по образовательной программе детского объединения эстрадно-спортивного танца «Каскад».

1-ый год обучения.

Задание: выберите правильный ответ на поставленный вопрос.

1. Что называют искусством танца?

- а) Искусство танца - это древнейшее проявление творчества народов, родившееся одновременно с появлением человека как естественная физиологическая потребность в ритмическом движении.
- б) Искусство танца – это древнейшее проявление естественной физиологической потребности человека в движении.
- в) Искусство танца – это набор определённых ритмических движений.

2. Что такое ритм?

- а) Равномерное чередование каких-нибудь элементов (в звучании, в движении).
- б) Произвольное чередование каких-нибудь элементов (в звучании, в движении).
- в) Согласованные движения нескольких танцоров.

3. Что такое темп в хореографии?

- а) Темп в хореографии – смена танцевальных движений.
- б) Темп в хореографии – это степень быстроты исполнения танцевальных движений.
- в) Темп в хореографии – композиционное решение танца.

4. Какие основные виды темпа вы знаете?

- а) Медленный и быстрый.
- б) Медленный, быстрый, резкий.
- в) Медленный, умеренный и быстрый.

5. Какие из приведённых танцевальных шагов спокойные по характеру исполнения?

- а) Переменный.
- б) Приставной.
- в) Галоп, полька.

6. Что называют координацией?

- а) Координация - процессы рассогласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.
- б) Координация - успешное выполнение двигательной задачи.
- в) Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

7. Что такое рисунок танца?

- а) Рисунок танца - это расположение и перемещение танцующих по сценической площадке.
- б) Рисунок танца - это перемещение танцующих по сценической площадке.
- в) Рисунок танца - это расположение танцующих по сценической площадке.

8. Какие рисунки танца не существуют?

- а) основные, проходящие
- б) простые, сложные

в) быстрые, медленные.

9. Что такое партерная гимнастика?

а) Комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц ног.

б) Комплекс упражнений, направленный на развитие всех без исключения групп мышц.

в) Комплекс упражнений, направленный на развитие всех без исключения групп мышц живота.

10. Что такое классический танец?

а) Классический танец — система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных групп движений и позиций ног, рук, корпуса и головы, появилась в 17 веке.

б) Классический танец — система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных групп движений, появилась в 18 веке.

в) Классический танец — система выразительных средств хореографического искусства, основанная на тщательной разработке различных позиций ног, рук, корпуса и головы, появилась в 19 веке.

Критерий оценки:

Каждый вопрос содержит три рабочих элемента и при правильном ответе оценивается в три балла.

70% - низкий уровень усвоения знаний: до 23 баллов.

80% - средний уровень усвоения знаний: от 24 до 26 баллов.

90% - высокий уровень усвоения знаний: от 27 до 30 баллов.

2-ой год обучения.

1. Что называют линией танца.

а) Линия танца — это расположение танцующих по сценической площадке.

б) Линия танца — это расположение и перемещение танцующих по сценической площадке.

в) Линия танца — воображаемая траектория, по которой движутся танцоры.

2. Что такое музыкальный ритм?

а) Ритм - это чередование различных музыкальных длительностей и акцентов.

б) Ритм - это чередование и соотношение различных музыкальных длительностей и акцентов.

в) Ритм - соотношение различных музыкальных длительностей и акцентов.

3. Что называют хореографическим текстом?

а) Хореографический текст – это перемещение исполнителей по сценической площадке.

б) Хореографический текст – это танцевальные движения, жесты, позы, мимика.

в) Хореографический текст – это танцевальные движения.

4. В каком веке, и в какой стране возник балет как придворно-аристократическое искусство?

а) В 17–18 вв. Термин «балет» появился во Франции в 17 в. и обозначал не спектакль, а танцевальный эпизод.

б) В 15–16 вв. Термин «балет» появился в ренессансной Италии в 16 в. и обозначал не спектакль, а танцевальный эпизод.

в) В начале 19 в. Термин «балет» появился в начале 19 в. В Германии и обозначал не спектакль, а танцевальный эпизод.

5. Что такое экзерсис?

а) Экзерсис — комплекс упражнений, способствующий развитию силы мышц,

эластичности связок у обучающихся либо артистов балета.

б) Экзерсис — комплекс упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию эластичности связок у обучающихся либо артистов балета.

в) Экзерсис — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у обучающихся либо артистов балета.

6. Что такое Allegro в хореографии?

а) Заключительная часть урока классического танца - упражнения, исполняемые в быстром темпе.

б) Начальная часть урока классического танца - упражнения, исполняемые в быстром темпе.

в) Заключительная часть урока классического танца - упражнения, исполняемые в медленном темпе.

7. Какой балерине посвятил свои стихи А. С. Пушкин?

*Блистательна, полувоздушна,
Смычку волшебному послушна,
Толпою нимф окружена,
Стоит ??????????; она,
Одной ногой касаясь пола,
Другою медленно кружит,
И вдруг прыжок, и вдруг летит,
Летит, как пух от уст Эола;
То стан совет, то разовьет
И быстрой ножкой ножку бьет.*

а) Анне Павловне Павловой.

б) Авдотье Ильиничне Истоминой.

в) Матильде Кшесинской.

8. Какую хореографическую миниатюру поставил специально для Анны Павловой всемирно известный хореограф М. Фокин?

а) «Жар-птица».

б) «Умиравший лебедь».

в) «Птица Феникс».

9. Из кого состояла московская императорская балетная труппа в самом начале её создания?

а) Московская императорская балетная труппа вначале состояла из немногих артистов театра Меддокса, из танцовщиц и танцовщиков, переведенных из Петербурга, и из крепостных артистов, подаренных графиней Головкиной Воспитательному дому.

б) Московская императорская балетная труппа комплектовалась питомцами петербургской балетной школы, большинство которых принадлежало к беднейшему, но все же городскому населению.

в) Московская императорская балетная труппа комплектовалась только из иностранных танцовщиц и танцовщиков.

10. Что такое народный танец?

а) Народный танец — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы, музыкальное сопровождение и тому подобное.

б) Народный танец — фольклорный танец, который выполняется в своей естественной среде и не имеет определённых традиционных для данной местности движений, ритмов, костюмов и тому подобное.

в) Народный танец — фольклорный танец, который выполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения.

Критерий оценки:

Каждый вопрос содержит три рабочих элемента и при правильном ответе оценивается в три балла.

70% - низкий уровень усвоения знаний: до 23 баллов.

80% - средний уровень усвоения знаний: от 24 до 26 баллов.

90% - высокий уровень усвоения знаний: от 27 до 30 баллов.

3-ий год обучения.

1. Какие народные танцы являются русскими?

а) «Трепак», «Присядка», «Хоровод»

б) «Гопак», «Ползунец», «Гуцулка».

в) «Ленок», «Толкачики», «Бульба», «Качан».

2. Что такое эстрадно-современный танец?

а) Эстрадно-современный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили - классического танца, джаз-танца, модерн-балета, R&B, хип-хопа, фанка и даже акробатические элементы.

б) Эстрадно-современный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили - классического и народного танца.

в) Эстрадно-современный танец - это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили - классического танца, джаз-танца, модерн-балета.

3. Из каких основных частей состоит урок классической балетной школы?

а)

- экзерсис у станка;

- экзерсис на середине зала;

- адажио;

- аллегро;

- упражнения на пальцах (в женском танце).

б)

- экзерсис у станка;

- экзерсис на середине зала;

- аллегро;

- упражнения на пальцах (в женском танце).

в)

- экзерсис у станка;

- экзерсис на середине зала;

- адажио;

- упражнения на пальцах (в женском танце).

4. Что такое актёрский пластический этюд?

а) Актёрский пластический этюд — конечный этап создания художественного образа в хореографии.

б) Актёрский пластический этюд — начальный этап создания художественного образа в хореографии.

в) Актерский пластический этюд — процесс оттачивания художественного образа в хореографии.

5. Что такое пантомима?

а) Пантомима — вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является слово.

б) Пантомима — вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела и слово.

в) Пантомима — вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела, без использования слов.

6. В какой стране зародилось искусство мимов?

а) В средневековой Италии.

б) В Древней Греции и Древнем Риме.

в) В средневековой Франции.

7. Что такое импровизация?

а) Импровизация — произведение искусства, которое создаётся во время процесса исполнения, либо собственно процесс его создания.

б) Импровизация — завершённое произведение искусства.

в) Импровизация — начальный этап создания произведения искусства.

8. Из чего родилась импровизация?

а) Танцевальная импровизация родилась из народных обрядов, игр и празднеств, а в современных танцах включается в профессиональном искусстве.

б) Танцевальная импровизация родилась классической балетной школы, а в современных танцах включается в профессиональном искусстве.

в) Танцевальная импровизация родилась из современной танцевальной школы.

9. Что такое актёрское мастерство в танце?

а) Актёрское мастерство в танце - это целое искусство демонстрации эмоций и чувств исполнителя, посредством пластического выражения.

б) Актёрское мастерство в танце - это демонстрация танцевальных движений.

в) Актёрское мастерство в танце - это целое искусство демонстрации эмоций и чувств исполнителя не связанных с пластическим движением.

10. Какой танец появился раньше?

а) классический

б) эстрадный

в) народный

Критерий оценки:

Каждый вопрос содержит три рабочих элемента и при правильном ответе оценивается в три балла.

70% - низкий уровень усвоения знаний: до 23 баллов.

80% - средний уровень усвоения знаний: от 24 до 26 баллов.

90% - высокий уровень усвоения знаний: от 27 до 30 баллов.

4-ый год обучения.

1. В скольких положениях выполняются движения экзерсиса у станка?

а) Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях:

- стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
- стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
- стоя за станком, лицом в зал;

- стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.
- б) Движения экзерсиса у станка выполняются в трёх положениях:
- стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
 - стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
 - стоя за станком, лицом в зал.
- в) Движения экзерсиса у станка выполняются в трёх положениях:
- стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
 - стоя за станком, лицом в зал.

2. Сколько позиций ног существует в классическом танце?

- а) три
б) четыре
в) пять

3. В каком порядке изучаются позиции ног в классическом танце?

- а) Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.
б) Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, четвёртая и пятая.
в) Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, пятая, третья и четвертая.

4. Из предложенного списка определите вторую позицию?

- а) Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.
б) Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.
в) В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

5. На каком из рисунков показана 6-ая позиция ног в народном танце?

А

Б

В



3-я позиция



4-я позиция



4-я параллельная



5-я позиция



6-я позиция

6. В каком из вариантов перечислены основные движения русского народного танца?

- а) «Гармошка», «Ковырялочка», «Верёвочка».
б) «Балалайка», «Лопатка», «Скакалка».
в) «Гусли», «Грабли», «Канат».

7. Что называют изоляцией в танце?

- а) Изоляция в танце - это перемещение одной части тела относительно неподвижного тела или другой части тела.
б) Изоляция в танце - это перемещение всего тела.
в) Изоляция в танце - это резкая остановка тела во время его движения.

8. Для какого танца «дробь» будет являться характерным движением?

- а) классический;
б) эстрадно-спортивный;
в) русский народный.

9. Какие виды русской пляски вы знаете?

- а) Одиночная, парная, перепляс.
- б) Парная, перепляс, кадриль.
- в) Одиночная, перепляс, орнаментальная.

10. Про какую партию Майи Михайловны Плисецкой было сказано:

- а) «Джульета Плисецкой – лучшая Джульета в мире!»
- б) «Кармен Плисецкой – лучшая Кармен в мире!»
- в) «Одетта Плисецкой – лучшая Одетта в мире!»

Критерий оценки:

Каждый вопрос содержит три рабочих элемента и при правильном ответе оценивается в три балла.

70% - низкий уровень усвоения знаний: до 23 баллов.

80% - средний уровень усвоения знаний: от 24 до 26 баллов.

90% - высокий уровень усвоения знаний: от 27 до 30 баллов.

5-ый год обучения.

1. Определите четвертую позицию?

- а) В выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.
- б) Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.
- в) Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

2. На каком из рисунков показана 3-я позиция рук в народном танце?

А

Б

В



3. В каком из вариантов правильно перечислены стили эстрадного танца?

- а) «Go-go», «Ча-ча-ча», «Хаус», «Квикстеп».
- б) «Go-go», «Хаус», «R'n'B», «Брейкданс».
- в) «Go-go», «Хаус», «R'n'B», «Румба».

4. Определите соответствие между направлением эстрадно-джазового танца и его характеристикой.

1. Hip-hop	1. Эстрадный танец афро-американского и испано-американского происхождения, 2-дольного размера, быстрого темпа. Характерны четкие выстукивания
------------	--

	<p>подошвой и каблуком сложных ритмических формул. Элементы, подобные чечетке, встречаются во многих народных танцах.</p>
<p>1. Чечётка (Степ)</p>	<p>2. В танце могут применяться различные стили, такие как: new jack swing, ramming, popping, locking, new LA, crumping, newstyle и другие. Танец может быть представлен как одним стилем, так и составлен из любых танцевальных стилей танца и направлений хип-хопа.</p> <p>Стиль танца включает многообразие различных тенденций и направлений. В танец включаются элементы и шаги джаза, брейк и акробатические фигуры, быстрые комбинации с динамической работой ног и движения тела, с пружинящими движениями ног и тела, соответствующими музыке и темпу.</p>
<p>3. Disco</p>	<p>2. Захватывающее представление уличного танца, выполненное с использованием техники disco dance, funky, techno, hip-hop в любых версиях.</p> <p>Танец должен быть драматургичен, постановочен и иметь ясные начало и конец.</p> <p>Стили танца и техника могут быть смешаны или представлены в чистой форме. Этот вид танца, подобно танцевальному шоу, должен отразить радость танца, представленного в модной музыке.</p>

<p>3. Street dance (стрит данс)</p>	<p>4. Это танцы, используемые фактически каждый день в диско-клубах, модифицированные для соревнований. Танец может быть составлен из джазовых элементов (контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки). При исполнении этих движений используется вся площадь сцены.</p> <p>Наиболее известные тенденции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активная работа всего тела с волнами от бедра; - включение джаза и некоторых классических элементов; - часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук; - небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук; - часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточных и т.д.
<p>4. Dance show (шоу - танец)</p>	<p>5. Не только стиль музыки, он имеет множество проявлений в повседневной жизни. Появился в 90-е годы с музыкой диско, был назван «рэйв» и распространился в стиле одежды. В последующие годы техно - ремикс появился как новый музыкальный стиль. Этот стиль стал быстро развиваться на базе disco dance, funky и hip-hop и по настоящее время становится доминирующим в ночных клубах. Производная того стиля тектоник.</p>
<p>5. Techno (техно)</p>	<p>6. Соединение отдельных движений эстрадного танца в характерные этюды («disco», «hip-hop», «street», «techno», в народном, в классическом, в восточном характере) и в танцевальные композиции.</p>

5. Что называют опорной ногой?

а) Опорная нога – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

б) Опорная нога – нога, которая находится в движении.

в) Опорная нога – это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

6. Какие виды кадрили вы знаете?

а) квадратная, линейная, круговая;

б) треугольная, линейная, круговая;

в) квадратная, линейная, точечная;

7. Как звали одного из выдающихся танцовщиков двадцатого века?

а) Давид Нуреев.

б) Рудольф Нуреев.

в) Марис Нуреев

8. Что представляет собой танец джаз-модерн и когда он зародился?

а) Танец джаз-модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в конце XX — начало XXI вв. в США и Германии.

б) Танец джаз-модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в конце XIX — начало XX вв. в США и Германии.

в) Танец джаз-модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии, зародившееся в начале XIX вв. в США и Германии.

9. Кто стал основоположником танцевального стиля джаз-модерн?

а) Лои Фуллер;

б) Айседора Дункан;

в) Рудольф Лабан.

10. Что включает в себя танцевальный язык?

а) Танцевальный язык включает в себя пластику человеческого тела, мимику, актёрское мастерство, музыку, костюмы, художественное оформление сцены.

б) Танцевальный язык включает в себя пластику человеческого тела, мимику, актёрское мастерство.

в) Танцевальный язык включает в себя пластику человеческого тела, мимику, актёрское мастерство, музыку, костюмы.

Критерий оценки:

Каждый вопрос содержит три рабочих элемента и при правильном ответе оценивается в три балла.

70% - низкий уровень усвоения знаний: до 23 баллов.

80% - средний уровень усвоения знаний: от 24 до 26 баллов.

90% - высокий уровень усвоения знаний: от 27 до 30 баллов.