

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «01» июня 2020
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЦДО «Перспектива»
И.Н. Шишкина
Приказ № 43/2
от «01» июня 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Современный танец»

Возраст обучающихся: 5 - 9 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Плотникова Наталья Павловна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	стр. 01
2.	ОГЛАВЛЕНИЕ	стр. 02
3.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	стр. 03
3.1.	Пояснительная записка	стр. 03
3.1.1.	Актуальность программы	стр. 03
3.1.2.	Новизна программы	стр. 03
3.1.3.	Направленность программы	стр. 03
3.1.4.	Отличительные особенности программы	стр. 03
3.1.5.	Педагогическая целесообразность программы	стр. 03
3.2.	Цель, задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях	стр. 03
3.2.1.	Цель программы	стр. 03
3.2.2.	Задачи программы	стр. 04
3.2.3.	Формы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.2.4.	Методы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.3.	Основные характеристики программы	стр. 05
3.3.1.	Тип образовательной программы	стр. 05
3.3.2.	Способы организации содержания образования	стр. 05
3.3.3.	Уровень сложности программы	стр. 05
3.3.4.	Объем программы (Срок реализации программы)	стр. 05
3.3.5.	Режим занятий	стр. 05
3.3.6.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 05
3.4.	Планируемые результаты	стр. 06
3.4.1.	Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю	стр. 06
3.4.2.	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 08
3.4.3.	Уровни освоения программы	стр. 08
4.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 09
4.1.	Кадровое обеспечение	стр. 09
4.2.	Учебный план	стр. 09
4.3.	Учебно-тематический план	стр. 09
4.4.	Содержание программы	стр. 11
4.5.	Материально-техническое оснащение программы	стр. 18
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	стр. 19
5.1.	Методическое обеспечение программы	стр. 19
5.2.	Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы	стр. 21
5.3.	Оценочные материалы (Контрольно-измерительные материалы)	стр. 22
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 27
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 29

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

«Исходной точкой подъёма всеобщего единого искусства будет то, что служит основанием для всякого единого искусства: пластическое движение тела, представленное музыкальным ритмом» Г. Вагнер

Современные дети и подростки из-за малой подвижности (долгого сидения за компьютером или планшетом), страдают гиподинамией. У них недостаточно развита координация тела, вызывающая мышечные зажимы, нарушающая эстетику движения (ребёнок или подросток небрежны в движениях). Нежелание и неумение двигаться формирует множество комплексов, отражающихся в поведении, в общении и даже во внешнем виде молодых людей. Танец же прекрасно корректирует осанку, развивает чувство равновесия, тело танцующего человека гармонично развивается, становится более стройным, гибким и выносливым – и все это без явного увеличения массы тела. Кроме того, танцы добавляют умения непринужденно и артистично держаться, а это значит, что занятия танцами не только модно, но и полезно. Современный танец является отражением современной жизни. Он необходим детям, так как даёт возможность выразить себя в движении.

Актуальность программы заключается в предоставлении возможности детям и подросткам приобщиться к миру танца, самому возвышенному, волнующему и самому прекрасному из всех искусств, являющемуся не просто отражением жизни или отвлечением от неё, а самой жизнью; запросом со стороны детей и их родителей на данный вид творчества.

Новизна программы состоит в том, что она включает в себя различные тематические блоки, такие как классическая, народная, современная хореографии, партерная гимнастика, ритмика. С точки зрения педагогических технологий новизна и специфичность программы заключается в использовании методик и технологических приемов, учитывающих особенности физического развития детей данного возраста, а также методик развития гибкости, пластичности, силовых качеств в рамках современных тенденций развития детского танца.

Направленность программы художественная.

Отличительной особенностью программы является развитие индивидуальных способностей обучающихся, приобретение умений и навыков в области современной и классической хореографии, а также способность развития творческого потенциала каждого субъекта программы. Образовательная программа постоянно корректируется с учётом контингента обучающихся и степени их подготовленности к занятиям танцами.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации каждый ребенок приобщается к танцевально-музыкальной культуре, учиться слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку, совершенствуясь физически, укрепляя свое здоровье посредством хореографии, которая объединяет в себе музыку, ритмику, театр и пластику движений.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, а также дают возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, тем самым открывая более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цель, задачи программы.

Формы и методы, применяемые на занятиях

Цель программы – содействовать художественному развитию субъектов программы и их успешной социализации средствами современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим знаниям из области классической и современной хореографии;
- обучить основным танцевальным направлениям данной программе (ритмика, классический танец, современный танец);
- ориентироваться в направлениях хореографического искусства.

Развивающие:

- развивать физические данные учащихся: укреплять мышечный аппарат, корректировать нарушения осанки;
- развивать разнообразные технические навыки и постоянно совершенствовать уровень исполнительского мастерства учащихся;
- способствовать развитию познавательной, социальной и творческой активности учащихся, тем самым адаптировать их к жизни в современном обществе посредством актерского мастерства;
- развивать память, внимание, воображение, фантазию, координацию, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся настойчивость, целеустремленность, трудолюбие, а также развивать волевые и моральные качества;
- способствовать самореализации обучающихся, мотивируя их на участие в концертной и конкурсной деятельности, в мастер-классах предоставляя возможность для воплощения собственных творческих замыслов (в постановочной работе и наставничестве), и для личностного роста;
- помощь в социальной адаптации – формирование навыков культуры общения со сверстниками и взрослыми;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Форма обучения очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Формы, применяемые на занятии:

- индивидуальная работа (ребенку дается творческое задание с учетом его возможностей);
- фронтальная работа (деятельность педагога со всей группой детей одновременно при объяснении нового материала);
- групповая работа (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы).

Формы занятий:

Учебные игры, лекция, мастер-класс, праздник, презентация, практические занятия, репетиционное занятие, постановочные занятия, занятия фантазии, занятия-соревнования.

Методы, применяемые на занятиях (обучения):

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, убеждение, поощрение;
- наглядные: демонстрация образцов, показ педагогом приемов исполнения, примеры готовых образцов, работа по образцам;
- практические: тренировочные упражнения;

– аналитические: наблюдение, сравнение, анкетирование, самоконтроль, самоанализ, опрос.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

Основные характеристики программы

Художественная направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец» определяет её основные характеристики:

Тип общеобразовательной программы – модифицированная

Данная программа представляет собой систему поэтапного обучения детей основам хореографического искусства, способствуя обеспечению непрерывности образования по хореографии. Программа опирается на многолетний опыт педагогов – хореографов по классическому танцу: А.Я. Вагановой, Н. П. Базаровой и В. П. Мей, Л.Д Блок; методических пособий Т. Барышниковой, Т. И. Васильевой; методика обучения по современному джазовому танцу опирается на опыт В. Никитина, Е. Шевцова.

Способ организации содержания образования программы – интегрированная.

Уровень сложности программы

Программа «Современный танец» дифференцируется на уровни:

- «Стартовый» 1 год обучения.
- «Базовый» 2-3 года обучения.

Объём программы (срок реализации программы)

Срок реализации программы 3 года:

- 1 год обучения по 204 часа;
- 2 год обучения по 204 часа;
- 3 год обучения по 204 часа.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель).

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 академических часа по 30 мин. 3 раза в неделю;
- 2 год обучения: 2 академических часа по 30 мин. 3 раза в неделю;
- 3 год обучения: 2 академических часа по 30 мин. (40 мин.) 3 раза в неделю.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 - 9 лет:

- 1 год обучения 5-7 лет;
- 2 год обучения 6-8 лет;
- 3 год обучения 7-9 лет

Условия набора обучающихся

Формирование танцевальных групп производится в начале учебного года на бесплатной основе с учётом их физических, возрастных особенностей и интересов. В объединение принимаются дети с 5 лет как без специальной физической и танцевальной подготовки, так и с развитыми физическими, музыкальными, танцевальными данными. Обучающийся предоставляет медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий хореографией.

Условия формирования групп

Количество обучающихся в группах 10-20 человек одновозрастные. Возможно снижения количества детей в группе в зависимости от уровня освоения программы, так же допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий годы обучения на основании документа, подтверждающего, что обучающийся ранее занимался хореографическим направлением. Согласно данному документу обучающийся походит контрольный просмотр, который определяет теоретические и практические знания в области хореографического направления. (Приложение 2, приложение 3).

Планируемые результаты

Планируемые результаты на каждый год обучения

1 год обучения

Знать:

- комплекс упражнений партерной гимнастики для развития хореографической подготовки;
- знать точки плана класса, их расположение;
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в классическом танце;
- правила поведения сценической площадки;
- понятия сценической площадки;
- терминологию классического танца;
- правила поведения на занятиях в хореографическом зале.

Уметь:

- различать музыкальные темпы, ритмы, характер музыки, соединяя их с элементами упражнений;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- выполнять упражнения классического танца у станка;
- выполнять упражнения классического танца на середине зала;
- выполнять задания по инструкции педагога.

Иметь навыки:

- выполнения танцевального шага, гибкости, выворотности;
- выполнения музыкально-ритмических движений;
- креативного выполнения практических заданий;
- культуры внешнего вида;
- нравственного поведения и отношения к товарищам;
- настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия.

2 год обучения

Знать:

- комплекс упражнений партерной гимнастики для развития хореографической подготовки;
- знать точки плана класса, их расположение;
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в классическом танце;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- правила поведения сценической площадки;
- понятия сценической площадки;
- терминологию классического танца;
- терминологию современного танца;
- правила поведения на занятиях в хореографическом зале;
- различные направления в хореографии.

Уметь:

- выполнять упражнения современного танца на середине зала;
- выдерживать линии и соблюдать интервалы в перестроения;
- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;
- использовать терминологию основных направлений программы на занятиях;
- выполнять упражнения классического танца у станка;
- выполнять упражнения классического танца на середине зала;
- выполнять упражнения танца модерн и contemporary dance;
- выполнять упражнения народного танца;
- выполнять задания по инструкции педагога.

Иметь навыки:

- выполнения танцевального шага, гибкости, выворотности;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях;
- креативного выполнения практических заданий;
- культуры внешнего вида;
- нравственного поведения и отношения к товарищам;
- настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия.

3 год обучения**Знать:**

- комплекс упражнений партерной гимнастики для развития хореографической подготовки;
- знать точки плана класса, их расположение;
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в классическом танце;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- правила поведения сценической площадки;
- понятия сценической площадки;
- терминологию классического танца;
- терминологию современного танца;
- правила поведения на занятиях в хореографическом зале;
- различные направления в хореографии.

Уметь:

- выполнять упражнения современного танца на середине зала;
- выдерживать линии и соблюдать интервалы в перестроения;
- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;
- использовать терминологию основных направлений программы на занятиях;
- выполнять упражнения классического танца у станка;
- выполнять упражнения классического танца на середине зала;
- выполнять упражнения танца модерн и contemporary dance;
- выполнять задания по инструкции педагога;
- выполнять вращения на середине зала;
- выполнять вращения в продвижении;
- исполнять прыжковые комбинации в продвижении;
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность;
- применять актёрское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях.

Иметь навыки:

- выполнения танцевального шага, гибкости, выворотности;
- выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях;
- креативного выполнения практических заданий;
- культуры внешнего вида;
- нравственного поведения и отношения к товарищам;
- настойчивости, целеустремлённости, трудолюбия.

Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля.

Этапы контроля:

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий (наблюдение, опрос, тестирование, взаимоконтроль, самоконтроль, соревнование, практикум.)

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития обучающегося и усвоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения (контрольное задание, наблюдение, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие, новогодний концерт)

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения (контрольное задание, наблюдение, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие, отчетный концерт).

Итоговая аттестация за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения (контрольное задание, наблюдение, тестирование, контрольный опрос, открытое занятие, отчетный концерт).

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий (3), средний (2), низкий (1)*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

**КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

Кадровое обеспечение

Образование: Высшее профессиональное образование.

Квалификация: Художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель. Категория: 1 квалификационная категория.

Учебный план

№ п/п	Разделы программа	Часовая нагрузка по годам обучения			Формы аттестации
		1	2	3	
1.	Введение в программу	2	2	2	теоретический зачет
2.	Хореографическая подготовка	42	42	32	практический зачет
3.	Ритмика	60	-	-	теоретический и практический зачет
4.	Основы классического танца	40	40	24	теоретический и практический зачет
5.	Основы народного танца. Стилизация.	-	-	26	практический зачет
6.	Основы современного танца	-	40	50	теоретический и практический зачет
8.	Репетиционно - постановочная деятельность	30	40	40	теоретический и практический зачет
9.	Основы актерского мастерства	20	30	20	теоретический и практический зачет
10.	Концертная деятельность	10	10	10	отчетный концерт
Итого		204	204	204	

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение в программу				
1.1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности	2	1	1
ИТОГО		2	1	1
II. Хореографическая подготовка				
2.1	Игровой стретчинг	22	-	22
2.2	Физический тренинг в картинках	20	2	18
ИТОГО		42	2	40
III. Ритмика				
3.1	Музыкально-ритмичные упражнения	22	2	20
3.2	Танцевальные шаги	6	-	6
3.3	Прыжки	6	-	6
3.4	Бег	6	1	5
3.5	Музыкально-ритмичные игры	20	2	18
ИТОГО		60	5	55
IV. Основы классического танца				
4.1	Экзерсис у станка	20	2	18
4.2	Экзерсис на середине зала	20	2	18

		ИТОГО	40	4	36
V.Репетиционно- постановочная работа					
5.1	Постановочная работа		20	2	18
5.2	Репетиционная работа		10	-	10
		ИТОГО	30	2	28
VI.Основы актерского мастерства					
6.1	Танцевальная образная импровизация		10	2	8
6.2	Развитие внимания и памяти		10	2	8
		ИТОГО	20	4	16
VII.Концертная деятельность					
7.1	Сценическая практика		6	-	6
7.2	Промежуточная аттестация		2	1	1
7.3	Итоговая аттестация		2	1	1
		ИТОГО	10	2	8
		ИТОГО за период обучения	204	20	184

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Введение в программу				
1.1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности	2	2	-
		ИТОГО	2	-
II.Хореографическая подготовка				
2.1	Физический тренинг в картинках	22	-	22
2.2	Основы акробатики	20	-	20
		ИТОГО	42	-
III.Основы классического танца				
3.1	Экзерсис у станка	20	2	18
3.2	Экзерсис на середине зала	20	2	18
		ИТОГО	40	4
IV.Основы современного танца				
4.1	Модерн	20	2	18
4.2	Contemporary dance	20	2	18
		ИТОГО	40	4
V.Репетиционно- постановочная работа				
5.1	Постановочная работа	30	2	28
5.2	Репетиционная работа	10	-	10
		ИТОГО	40	2
VI.Основы актерского мастерства				
6.1	Танцевальная образная импровизация	14	-	14
6.2	Развитие внимания и памяти	16	-	16
		ИТОГО	30	-
VII.Концертная деятельность				
7.1	Сценическая практика	6	-	6
7.2	Промежуточная аттестация	2	1	1
7.3	Итоговая аттестация	2	1	1
		ИТОГО	10	2
		ИТОГО за период обучения	204	14

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Введение в программу				
1.1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности	2	2	-
ИТОГО		2	2	-
II. Хореографическая подготовка				
2.1	Партерная гимнастика	16	-	16
2.2	Основы акробатики	16	-	16
ИТОГО		32	-	32
III. Основы классического танца				
3.1	Экзерсис у станка	12	2	10
3.2	Экзерсис на середине класса	12	2	10
ИТОГО		24	4	20
IV. Основы народного танца. Стилизация				
4.1	Элементы русского народного танца	14	2	12
4.2	Рисунки танца	12	2	10
ИТОГО		26	4	22
V. Основы современного танца				
5.1	Модерн	24	4	20
5.2	Contemporary dance	26	4	22
ИТОГО		50	8	42
VI. Репетиционно- постановочная работа				
6.1	Постановочная работа	20	2	18
6.2	Репетиционная работа	20	-	20
ИТОГО		40	2	38
VII. Основы актерского мастерства				
7.1	Танцевальная образная импровизация	10	-	10
7.2	Развитие внимания и памяти	10	-	10
ИТОГО		20	-	20
VIII. Концертная деятельность				
8.1	Сценическая практика	6	-	6
8.2	Промежуточная аттестация	2	1	1
8.3	Итоговая аттестация	2	1	1
ИТОГО		10	2	8
ИТОГО за период обучения		204	22	182

Содержание

1 год обучения

I. Введение в программу

1.1 Вводное занятие. Беседа о технике безопасности

Теория: Знакомства друг с другом (учащихся и педагога). План работы 1-года обучения. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в хореографическом классе.

Практика: Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Разучивание поклона.

II. Хореографическая подготовка

2.1 Игровой стретчинг

Практика: Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром. Методика предполагаемых упражнений основана на растяжке мышц тела, подобранных с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц. Игровой стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, координацию, снижает эмоционально-психическое напряжение.

2.2 Физический тренинг в картинках

Теория: Понятие «растяжка», «натянута стопа». Важность растяжек.

Практика: Выполнение упражнений, на развитие выворотности стопы, танцевального шага, силы ног, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развитие эластичности мышц бедра, развитие гибкости, укрепление мышц спины, подвижности плечевых суставов, укрепление мышц брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника, развитие устойчивости. Подготовка к поперечному и продольным шпагатам.

III. Ритмика

3.1 Музыкально-ритмичные упражнения

Теория: Ознакомить со средствами музыкальной выразительности, характер музыки, темп, ритм. Понятия шеренга, колонна, круг.

Практика: Определение характера музыки и передача ее в движении, определение сильной доли. Выполнение упражнений в заданном ритме. Пружинящие шаги, переменные притопы. Перестроения по рисункам танца.

3.2 Танцевальные шаги

Практика: Танцевальный шаг с носка. Шаги на носках и пятках. Шаг с высоким подъемом колена. Подскок. Шаг «боковой галоп». Шаг «полька».

3.3 Прыжки

Практика: Простой прыжок из шестой позиции на двух ногах. Прыжок поочередно на правой и левой ноге. Прыжок с высоким подъемом колен. Прыжок с поджатыми ногами назад.

3.4 Бег

Теория: Изучит положение тела при беге. Наклон корпуса. Положение плеч, кисти рук, пальцы рук.

Практика: Простой бег. Бег с высоким подъемом колена. Бег с захлестом пяток назад.

3.5 Музыкально-ритмические игры.

Теория: Обсуждение и введение в теоретический курс музыкальной грамоты. Общее представление о чувстве ритма. Слушание и анализ музыки, определение темпа и характера, понятие такт и за такт, определение танцевального жанра, музыкальная длительность. Три жанра музыки (марш, песня, танец.). Понятие «игра», правила игры.

Практика: «птички», «карусель», «дискотека», «тук-тук», «воздушный шар», «сороконожки», «морская фигура замри», «тара-та-та», «крокодильчики и паучки».

IV. Основы классического танца

4.1 Экзерсис у станка

Теория: Понятия: «классический станок», «выворотные ноги» отличие от «не выворотных», «рабочая и опорная нога». Проучить правильное положение у станка. Выучить правильное положение кисти (пальцев рук). Объяснять французские термины и их перевод.

Практика: Demi plie из первой позиции ног. Grand plie из первой позиции ног. Battement tendu из первой позиции ног в сторону, вперед, назад. Releve из первой позиции ног. Прыжок temps sauté по I, II и V позициям.

4.2 Экзерсис на середине зала

Теория: Объяснение понятий и правильности исполнения упражнений «demi plie», «battement tendu», «relevé» на середине зала.

Практика: Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III. 1-я форма port de bras. Demi plie по I и II позициям. Battement tendu по I позиции крестом. Releve по VI, I и II. Прыжок temps sauté по I, II и V позициям.

V. Репетиционно - постановочная работа

5.1 Постановочная работа

Теория: Знакомство с музыкальным материалом. История постановки. Рассказ о характере танца. Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание танцевального номера. Разучивание отдельных танцевальных элементов. Соединение движений в танцевальные комбинации.

5.2 Репетиционная работа

Практика: Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

VI. Основы актерского мастерства

6.1 Танцевально образная импровизация

Теория: Понятие «импровизация», «игра».

Практика: «Цапля», «Море волнуется».

6.2. Развитие внимания и памяти

Теория: Понятие «пространство».

Практика: Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой". Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день".

VII. Концертная деятельность

7.1 Сценическая практика

Практика : Понятия: сцена, концерт, программа, исполнитель, финал, занавес, кулисы, задник. Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный).

7.2 Промежуточная аттестация

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

7.3 Итоговая аттестация.

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Содержание

2 год обучения

I. Введение в программу

1.1 Вводное занятие. Беседа о технике безопасности

Теория: Знакомства друг с другом (учащихся и педагога). План работы 2 года обучения. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в хореографическом классе.

Практика: Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Разучивание поклона.

II. Хореографическая подготовка

2.1 Физический тренинг в картинках

Теория: Понятие «растяжка», «натянутая стопа». Важность растяжек.

Практика: Выполнение упражнений, на развитие выворотности стопы, танцевального шага, силы ног, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развитие эластичности мышц бедра, развитие гибкости, укрепление мышц спины, подвижности плечевых суставов, укрепление мышц брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника, развитие устойчивости. Подготовка к поперечному и продольным шпагатам.

2.2 Основы акробатики

Теория: Понятия: «Группировка», «Максимально округлить спину».

Практика: Кувырки и перекаты в партере. Перекат простой, перекал с выбрасыванием ног за голову назад, перекал с выбрасыванием в широкую позицию. Упражнение «Шалтай – болтай» (перекалы на ковре в партере). Упражнение «Кувырок через плечо» (выполняется в партере на ковре), кувырок вперед и назад из положения поперечный шпагат.

III. Основы классического танца

3.1 Экзерсис у станка

Теория: Понятия «demi plie», «grand plie», «battement tendu», «battements tendus jete», «rond de jambe par terre», «en dehors, en dedans», «Sur le cou de pied», «battements releve lent», «grand battements jete», «releve».

Практика: Demi plie по I и II позициям. Grand plie по I и II позициям. Battement tendu по I позиции крестом. Battements tendus jete по I позиции крестом.

Preparation к rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Положение ноги sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади, «обхватное». Battements releve lent на 45° лицом к станку по I позиции. Grand battements jete на 90° лицом к станку по I позиции во всех направлениях. Releve лицом к станку по VI, I и II.

3.2 Экзерсис на середине зала

Теория: Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика: I, II форма port de bras. Demi plie по I и II. Battement tendu по I позиции крестом. Releve по VI, I и II. I, II, III arabesques носком в пол. Пряжки: Pas echange; temps saute по I, II и V позициям.

IV. Основы современного танца

4.1 Модерн

Теория: Знакомство с танцем Модерн. Терминология современного танца.

Практика: разогрев по кругу, swing на полу, перевороты на полу, swing сидя, падения, swing стоя. Plie, battement tendu, adagio, диагональ «Кроссы».

4.2 Contemporary dance

Теория: Основные принципы техники современного танца. Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела. Координация рук в современном танце.

Практика: Партерные кроссы: перекал, переворот. Техника движения рук по полу. Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук). Изучение перекалов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекалов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

V. Репетиционно- постановочная работа

5.1 Постановочная работа

Теория: Знакомство с музыкальным материалом. История постановки. Рассказ о характере танца. Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание отдельных танцевальных элементов. Соединение движений в танцевальные комбинации.

5.2 Репетиционная работа

Практика: Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

VI. Основы актерского мастерства

6.1 Танцевально образная импровизация

Теория: Понятие «импровизация», «актерское мастерство»

Практика: Игры: «Цапля», «Зеркало», «Дирижер», «Море волнуется».

6.2. Развитие внимания и памяти

Теория: Понятие «пространство», «партнер»

Практика: Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой". Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало", "Найти партнёра глазами", "Тише едешь - дальше будешь". Упражнения на развитие чувства пространства: "Броуновское движение" в разных темпах и с разным весом. Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день".

VII. Концертная деятельность

7.1 Сценическая практика

Практик: Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный).

7.2 Промежуточная аттестация

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

7.3 Итоговая аттестация.

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Содержание

3 год обучения

I. Введение в программу

1.1 Вводное занятие. Беседа о технике безопасности

Теория: Знакомства друг с другом (учащихся и педагога). План работы 3 года обучения. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в хореографическом классе.

Практика: Игры на знакомство «Снежный ком», «У тебя, у меня», «Ты + Я». Разучивание поклона.

II. Хореографическая подготовка

2.1 Партерная гимнастика

Теория: Понятие «растяжка», «натянутая стопа». Важность растяжек.

Практика: Выполнение упражнений, на развитие выворотности стопы, танцевального шага, силы ног, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, выворотности и подвижности коленного и тазобедренного суставов, развитие эластичности мышц бедра, развитие гибкости, укрепление мышц спины, подвижности плечевых суставов, укрепление мышц брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника, развитие устойчивости. Подготовка к поперечному и продольным шпагатам.

2.2 Основы акробатики

Теория: Методика выполнения упражнений.

Практика: Перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.

Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью).

Стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны).

Мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью).

Различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево).

Перекидки вперед, на одну, назад.

III. Основы классического танца

3.1 Экзерсис у станка

Теория: Понятия «demi plie», «grand plie», «battement tendu», «battements tendus jete», «rond de jambe par terre», «en dehors, en dedans», «Sur le cou de pied», «battements fondu», «battements frappe», «battements releve lent», «grand battements jete», «releve».

Практика: Demi plie по I и II, V позициях. Grand plie по I и II, V позициях.

Battement tendu по I позиции крестом. Battement tendu с passé par terre. Battement tendu с pour le pieds. Battements tendus jete по I позиции крестом. Battement tendu jete pique. Preparation к rond de jambe par terre (en dehors, en dedans). Preparation к rond de jambe par terre в первой складке en dehors, en dedans. Demi rond de jambe par terre. Положение ноги sur le cou de pied: «условное» спереди, сзади, «обхватное». Battements fondu. Battements frappe по I позиции. Battements releve lent на 45° по I позиции. Battement developpe. Grand battements jete на 90° по I позиции. Releve по VI, I и II позициях. Pas de bourree. Перегибы корпуса.

3.2 Экзерсис на середине зала

Теория: Объяснение правильности исполнения упражнений.

Практика: I, II форма port de bras. Demi plie по I, II, V позициях. Battement tendu по I позиции крестом. Battement tendu jete. Pas echappe. I, II, III arabesques носком в пол. Pas balance. Pas вальса. Pas польки (вперед, назад, из стороны в сторону). Прыжки: Pas echappe. Changement de pieds. Pas jete.

IV. Основы народного танца. Стилизация

4.1 Элементы русского народного танца

Теория: Русские народные танцы. Стилизация. Техника исполнения.

Практика: «Ковырялочка»; «Елочка»; «Гармошка», «Перескоки», «Веревочка»; «Моталочка»; «Молоточки».

4.2 Рисунки танца

Теория: Знакомство с понятиями: свободное размещение по площадке, круг, колонна линия, цепочка.

Практика: Круг», «Колона», «Линия», «Диагональ», «Звездочка», «Улитка».

V. Основы современного танца

5.1 Модерн

Теория: Повторение техник 2 года обучение. Терминология.

Практика: Разогрев. Изоляция. Упражнения для позвоночника. Уровни. Передвижение в пространстве. Комбинация или импровизация.

5.2 Contemporary dance

Теория: Повторение техник 2 года обучение. Терминология.

Практика: слайды, перекаты, перевороты. Партерные кроссы, кроссы на шагах. Координация 2-х центров, координация рук. Изучение основных видов движений с опорой на руки: вертикальная стойка на двух руках с поддержкой (с помощью партнера), вертикальная стойка на двух руках у стены, динамический баланс на двух руках, динамический баланс на одной руке.

Позы Изучение основных поз современного танца. Diagonal level, level T – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Tilt – поза с ногой, открытой в сторону, и наклоном корпуса. Parallel arabesque – поза, в которой корпус и рабочая нога образуют горизонтальную линию. Arabesque, attitude – особенности исполнения. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям.

VI. Репетиционно-постановочная работа

6.1 Постановочная работа

Теория: Знакомство с музыкальным материалом. История постановки. Рассказ о характере танца. Требования к выполнению танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации. Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

6.2 Репетиционная работа

Практика: Отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

VII. Основы актерского мастерства

7.1 Танцевальная образная импровизация

Теория: Повторение понятий «импровизация» и «актерское мастерство».

Практика: Музыкальные игры: «Поезд», «Ищи свой цвет», «Парная пляска» и др. Игра «Угадай движение». Импровизированные движения на заданную тему: «На рынке», «В лесу», «Клоуны», «Жонглерь», «Кузнецы». «Ритмическая эстафета» (музыкальная игра). Игры с музыкальным сопровождением: «Не потеряй пушинку», «Игра воображаемым мячом», «Гладить кошку» и т.д.

7.2 Развитие внимания и памяти

Теория: Понятие «пространство», «партнер»

Практика: Упражнения на развитие внимания: "Поймать хлопок", "ловим бабочку", "Следим за мухой". Упражнения на развитие чувства партнёра: "Зеркало", "Найти партнёра глазами", "Тыше едешь - дальше будешь". Упражнения на развитие чувства пространства: "Броуновское движение" в разных темпах и с разным весом. Упражнения на развитие памяти: "Грузим корабль", "Как я прожил день" и др. Упражнения на развитие воображения: "Крокодил", игра в "ассоциации", "Игра в снежки"; "Игра в мяч" и др. Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Я в воде", "Я в снегу", "Иду по песку, по траве, по камням, по стеклу", "Жарко-холодно", "Я в пещере", "Я на чердаке", "Я в лесу".

VIII. Концертная деятельность

8.1 Сценическая практика

Практика: Применение полученных знаний умений и навыков на практике. Выступление на сценических площадках. Привитие сценической культуры (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости. Поддержание танца в концертном состоянии. Участие в ежегодных концертах (новогодний и отчетный).

8.2 Промежуточная аттестация

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

8.3 Итоговая аттестация.

Теория: Опрос по основным понятиям.

Практика: Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Хореографический зал	Кол-во	1
2.	Раздевалки для мальчиков и девочек	Кол-во	2
3.	Стул для педагога	шт.	1
4.	Стол для педагога	шт.	1
5.	Шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов	шт.	1
6.	Зеркальная стена	шт. 1м./2м.	6
7.	Хореографический станок	шт. 3м.	10
8.	Компьютер	шт.	1
9.	Аудио колонка	шт.	1
10.	Мультимедиа-проектор	шт.	1
11.	Гимнастические коврики	шт.	20
12.	Скакалки	шт.	20
13.	Блоки для йоги	шт.	20

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы Методические дидактические материалы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1. Методическое сопровождение			
Методическое описание:			
1.1.	Психолого-физиологические характеристики учащихся разного возраста	шт.	1
1.2.	Игра - как инструмент выявления лидера в детском коллективе.	шт.	1
1.4.	Музыкальное сопровождение учебных занятий в танцевальном коллективе.	шт.	1
Методическая разработка:			
1.5.	Игровой стретчинг.	шт.	1
1.6.	Растяжка в хореографии для детей 6-10 лет.	шт.	1
1.7.	Диагностика индивидуальности обучающегося	шт.	1
1.8.	Конспект родительского собрания: «Поощрение и наказание»	шт.	1
1.9.	Игры на знакомство.	шт.	1
Методическое пособие:			
1.10.	Ритмика и танец для детей 6-7 лет.	шт.	1
2. Информационная база			
Учебная литература			
2.1.	Музыкально- хореографическое искусство в системе эстетического нравственного воспитания. М.С. Боголюбская.	шт.	1
2.2.	«Основы классического танца». А.Я. Ваганова	шт.	1
2.3.	«Азбука классического танца». Н. П.Базарова, В. П. Мей.	шт.	1
2.4.	Классический танец. Т.Б. Нарская.	шт.	1
2.5.	Современный танец. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. В. Ю. Никитин.	шт.	1
2.6.	Основы характерного танца. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А. И. Бочаров.	шт.	1
2.7.	От замысла к сюжету. Р.С. Зарипов, Е.Р. Валяева.	шт.	1
2.8.	Народно- сценический танец и методика его преподавания. И.Э. Бриске.	шт.	1
Аудио диски			
2.9.	Звуки живой природы. Екб, 2005	шт.	1
2.10.	Классика для малышей. Москва, 2000	шт.	1
2.11.	Классический танец. Экзерсис на середине. 2000	шт.	1
2.12.	Звуки востока. СПб, 2000	шт.	1
2.13.	Детский танец. ВИТО, 2001	шт.	1
2.14.	Мелодии из советских мультфильмов. «РИТМ»2003	шт.	1
2.15.	Саунтреки к зарубежным фильмам. АУДИО,1999	шт.	1
2.16.	Современный танец. Звуки Африки. Афро- джаз. Москва,2002	шт.	1
2.17.	Бальные танцы. Латина.	шт.	1

	Москва.2005		
2.18.	Джаз для детей. Kids. 2000	шт.	1
2.19.	Ритмика для детей. 1995	шт.	1
2.20.	Звуки живой природы. Екб, 2005	шт.	1
Видео и DVD диски			
2.21.	Пособие по «Классическому танцу» первый год обучения. Ханты-Мансийск, 2007	шт.	1
2.22.	Классический танец. Балет «Ромео и Джульетта» Москва, 2011	шт.	1
2.23.	Звезды русского балета. 1,2 тома. Москва, 2000	шт.	1
2.24.	Классическое наследие. Балет «Щелкунчик», «Лебединое озеро». СПб, 2000	шт.	1
2.25.	Классический танец 1-3 год обучения. Пермь, 2017	шт.	1
2.26.	Образцы народной хореографии. Государственный академический ансамбль народного танца им. Игоря Моисеева. Москва, 2005	шт.	1
2.27.	Характерный народный танец. Харьков, 2016	шт.	1
2.28.	Игровой стретчинг. Харьков, 2016	шт.	1
2.29.	Растяжка в хореографии. Харьков, 2015		
2.30.	Рисунки и схемы танцев. Харьков, 2016	шт.	1
2.31.	Ритмика и танец. Харьков, 2016	шт.	1
2.32.	Методика преподавания джаз- танца. Новосибирск 2016	шт.	1
2.33.	Методика преподавания современного танца. 1-2 год обучения. Новосибирск 2016	шт.	1
2.34.	Методика преподавания современного танца. 3-4 год обучения. Новосибирск 2017	шт.	1
3. Дидактические материалы к программе			
3.1.	Физический тренинг в картинках.	комплект	1
3.2.	Тесты «Теоретические знания по классическому танцу».	шт.	1
3.3.	Словарь терминов по классическому и современному танцу.	шт.	1
3.4.	Памятка: «Правила поведения в классе и на уроке».	шт.	1
3.5.	Памятка: «Техника безопасности на занятиях хореографии».	шт.	1
3.6.	Памятка для родителей: «Как общаться с детьми разных темпераментов».	шт.	1
3.7.	Памятка для родителей: «Правильное питание»	шт.	1
3.8.	Презентация: «Постановка корпуса, позиции рук и ног»	шт.	1

Система оценивания и соотношения с уровнями освоения программы

№ п/п	Ф.И.О	Года обучения						Итоговая аттестация за весь период обучения	
		1 год		2 год		3 год			
		Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация		
1.		3	2	3	2	3	3		
2.		2						3	
3.		3							
4.		1							
5.		2							
6.		3							
7.		1							
8.		2							
9.		3							
10.		3							
11.		2							
12.		3							
Показатель уровня	высокий							00%	
	средний							00%	
	низкий							00%	

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: 3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень.

Итоговая аттестация за весь период обучения определяется с помощью оценочных материалов (контрольно-измерительные материалы) по каждому обучающемуся.

Показатель уровня (высокий, средний, низкий) по итогам *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* определяется с помощью оценочных материалов (контрольно-измерительные материалы) по каждому обучающемуся и вычисляется путем сложения всех оценок каждого уровня и деления на количество обучающихся в группе.

Все результаты обучающихся по прохождению *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* заносятся в таблицу системы оценивания дополнительной образовательной программы. Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)
1 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Хореографическая подготовка	Владеет хореографической подготовкой, терпелив и работоспособен.	Старается развивать хореографические данные, проявляет терпение и работоспособность.	Проявляет низкий уровень работоспособности, не работает над развитием ганцевального пага, гибкости, выворотности.	Контрольное задание
2.	Практические умения и навыки по основному разделам программы	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, по основному разделам программы.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
3.	Музыкально-ритмические способности	Ребенок овладел музыкально-ритмическими способностями, хорошо координирует и исполняет танцевальные элементы под музыку.	Ребенок старается развивать музыкально-ритмические способности, проявляет терпение и работоспособность.	Ребенок проявляет низкий уровень работоспособности не работает над развитием музыкально-ритмических способностей.	Контрольное задание
4.	Творческие навыки	Выполняет практические задания с элементами творчества.	Выполняет в основном задания на основе образца.	Ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.	Контрольное задание
5.	Сценическая культура	Знает правила поведения на сценической площадке, всегда аккуратен во внешнем виде, бережное отношение к костюмам.	Старается соблюдать правила поведения на сценической площадке, старается быть аккуратным во внешнем виде и бережно относиться к костюмам.	Ребенок не соблюдает правила поведения на сценической площадке, не аккуратен во внешнем виде и небрежно относится к костюмам.	Наблюдение
6.	Теоретические знания по классическому танцу	Усвоил практически весь объем знаний по основному разделам программы.	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний по основному разделам программы.	Тестирование, контрольный опрос.
7.	Воспитательные навыки	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен, соблюдает правила поведения на занятиях.	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен, старается соблюдать правила поведения на занятиях.	Ребенок не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен нарушает правила поведения на занятиях.	Наблюдение

2 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Хореографическая подготовка	Владеет хореографической подготовкой, терпелив и работоспособен.	Старается развивать хореографические данные, проявляет терпение и работоспособность.	Проявляет низкий уровень работоспособности, не работает над развитием танцевального шага, гибкости, выворотности.	Контрольное задание
2.	Практические умения и навыки по основным разделам программы	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, по основным разделам программы.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
3.	Творческие навыки	Выполняет практические задания с элементами творчества.	Выполняет в основном задания на основе образца.	Ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.	Контрольное задание
4.	Сценическая культура	Знает правила поведения на сценической площадке, всегда аккуратен во внешнем виде, бережное отношение к костюмам.	Старается соблюдать правила поведения на сценической площадке, старается быть аккуратным во внешнем виде и бережно относиться к костюмам.	Ребенок не соблюдает правила поведения на сценической площадке, не аккуратен во внешнем виде и небрежно относится к костюмам.	Наблюдение
5.	Теоретические знания по классическому и современному танцам	Усвоил практически весь объем знаний по основным разделам программы.	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний по основным разделам программы.	Тестирование, контрольный опрос.
6.	Воспитательные навыки	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен, соблюдает правила поведения на занятиях.	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен, старается соблюдать правила поведения на занятиях.	Ребенок не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен нарушает правила поведения на занятиях.	Наблюдение

3 год обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Хореографическая подготовка	Владеет хореографической подготовкой, терпелив и работоспособен.	Старается развивать хореографические данные, проявляет терпение и работоспособность.	Проявляет низкий уровень работоспособности, не работает над развитием танцевального шага, гибкости, выворотности.	Контрольное задание
2.	Практические умения и навыки по основным разделам программы	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, по основным разделам программы.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
3.	Творческие навыки	Выполняет практические задания с элементами творчества.	Выполняет в основном задания на основе образца.	Ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.	Контрольное задание
4.	Сценическая культура	Знает правила поведения на сценической площадке, всегда аккуратен во внешнем виде, бережное отношение к костюмам.	Старается соблюдать правила поведения на сценической площадке, старается быть аккуратным во внешнем виде и бережно относиться к костюмам.	Ребенок не соблюдает правила поведения на сценической площадке, не аккуратен во внешнем виде и небрежно относится к костюмам.	Наблюдение
5.	Теоретические знания по классическому и современному танцам	Усвоил практически весь объем знаний по основным разделам программы.	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний по основным разделам программы.	Тестирование, контрольный опрос.
6.	Воспитательные навыки	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен, соблюдает правила поведения на занятиях.	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен, старается соблюдать правила поведения на занятиях.	Ребенок не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен нарушает правила поведения на занятиях.	Наблюдение

Весь период обучения

№	Параметры	Уровни			Форма проверки
		Высокий (3)	Средний (2)	Низкий (1)	
1.	Хореографическая подготовка	Ребенок владеет хореографической подготовкой, терпелив и работоспособен.	Ребенок старается развивать хореографические данные, проявляет терпение и работоспособность.	Ребенок проявляет низкий уровень работоспособности не работает над развитием танцевального шага, гибкости, выворотности.	Контрольное задание
2.	Ритмика	Ребенок овладел музыкально-ритмическими способностями, хорошо координирует и исполняет танцевальные элементы под музыку.	Ребенок старается развивать музыкально-ритмические способности, проявляет терпение и работоспособность.	ребенок проявляет низкий уровень работоспособности не работает над развитием музыкально-ритмических способностей.	Контрольное задание
3.	Основы классического танца	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками классического танца.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
4.	Основы народного танца	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками народного танца.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
5.	Основы современного танца	Ребенок овладел практически всеми умениями и навыками современного танца.	Объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.	Контрольное задание
6.	Релаксационно-постановочная работа	Всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога.	Стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога.	Не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки.	Наблюдение

7.	Основы актерского мастерства	Выполняет практические задания с элементами творчества.	Выполняет в основном задания на основе образца.	Ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.	Контрольное задание
8.	Сценическая культура	Ребенок знает правила поведения на сценической площадке, всегда аккуратен во внешнем виде, бережное отношение к костюмам.	Ребенок старается соблюдать правила поведения на сценической площадке, старается быть аккуратным во внешнем виде и бережно относится к костюмам.	Ребенок не соблюдает правила поведения на сценической площадке, не аккуратен во внешнем виде и небрежно относится к костюмам.	Наблюдение
9.	Теоретические знания по классическому и современному танцам	Ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2.	Ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой.	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос.
10.	Воспитательные навыки	Принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен, соблюдает правила поведения на занятиях.	Принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен, старается соблюдать правила поведения на занятиях.	Не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен нарушает правила поведения на занятиях.	Наблюдение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Закон Российской Федерации ФЗ № 273 «Об образовании в РФ».
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.
6. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
7. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ЦДО «Перспектива».

Литература по классическому танцу:

1. Базарова Н. Классический танец. Учебное пособие. - М.: Искусство, 2009.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. - Л.-М. Искусство, 2010.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2012.
4. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: Просвещение, изд. 2-е, 2010.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - С.-П.: Изд. 6-ое, 2011.
6. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств. Лтд., 2008.
7. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. - М.: Валдос, 2004.
8. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
9. Ионе Е.А. Образовательная программа «История балета».- В сб.: Образовательные программы дополнительного образования детей. Методическое пособие для образовательных учреждений. Приложение к журналу «Дополнительное образование и воспитание» № 4 (6) 2011.
10. Журавин М.Л. Гимнастика. – М.: Академия, 2009.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1-го по 8-ой классы). - Л.: Искусство, 2010.
12. Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения. Под ред. А.Вагановой, - М.: Советская Россия, 2010.
13. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2013.
14. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. М.: НИИ школьных технологий, 2006.
15. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2013.
16. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1981.

Литература по народному танцу:

1. Бочаров А., Лопухов Д., Ширяев Л. Основы характерного танца. – М. – Л.: Искусство, 1939.
2. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. – Тбилиси: Ге-натлеба, 1975.
3. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Е. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976.
4. Каримова Р. Ферганский танец (методическое пособие). – Ташкент: Издательство литературы и искусства Имени Гафура Гуляма, 1973.
5. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. – Кишинев: Картя Молдавеняскэ, 1969.
6. Надеждина Н. Русские танцы. – М.: Госкультпросветиздат, 1951.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
8. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Культпросветиздат, 1950.
9. Устинова Т. Русские народные танцы. – М.: Искусство, 1976.
10. Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск: Наука и техника, 1972.

Литература по современному танцу:

1. Никитин В.Ю. «Модерн-танец». «Я вхожу в мир искусств» № 4, 1998г.; №4 2001г.; № 12, 2002г.
 2. Судакова М.В. «Современный танец». Хабаровск 2002г.
 3. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде. – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
 4. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.
- Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Словарь терминов по классическому и современному танцу

ALLONGE, ARRONDIE — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене по тупым углом.

BATTEMENT AVELOPPE — противоположное *battement develop* движение, «рабочая» нога из открытого положения через *passé* опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *sur le coup-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fundu* из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le coup-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT — плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE — перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через *passé* из V позиции вперед в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU — движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE — отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счет сгибания и разгибания коленей.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CAMEL WALK - "верблюжья ходьба". При этом шаге колено "рабочей" ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [дипп контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi-plie*, так и на вытянутых ногах. Синоним *shift*.

DEMI-PLIE — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI - ROND — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS — направление движения или поворота от себя или наружу.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоубэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE — па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед-назад.

PAS CHASSE — связующее движение с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE — связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi-plie* в I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passé par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE-RELEVE — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема торса, которое происходит на вдохе.

RELEVE — подъем на полупальцы.

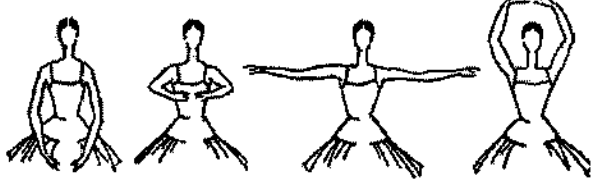
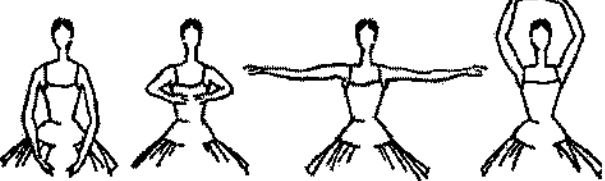


RENVERSE — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bourree en tournant*.


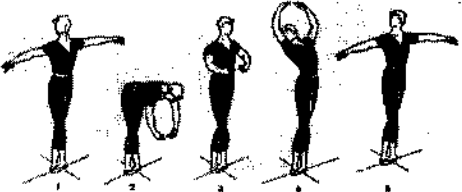

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.


ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

- ROND DE JAMBE PAR TERRE** — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.
- ROVD DE JAMBE EN L'AIR** — круговое движение нижней части ноги (голеностопом) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.
- SAUTE** — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.
- SHIMMI** [шимми] — спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.
- SIDE STRETCH** [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.
- SISSON OUVERTE** — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.
- STONE -HAND** — положение кисти, пальцы сжаты в кулак.
- SOUTENU EN TOURNANT** — поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
- SQUARE** [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.
- STEP BALL CHANGE** [стэп бол лченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pas de bouree*).
- SUR LE COU-DE-PIED** — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
- SUNDARI** [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.
- SWING** — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
- THRUST** [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или тазом вперед, в сторону или назад.
- TILT** [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.
- TOMBE** — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*
- TOUCH** — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

Тесты «Теоретические знания по классическому танцу»

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп	А) 1 Б) 3 В) 6
2.	Подготовительную позицию рук	
3.	Что означает положение головы «ан фас»	А) Прямо Б) Вполоборота В) Боком
4.	Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».	А) Plie (Плие) Б) Battement tendu (Батман тандю) В) Arabesques (Арабеск)
5.	Определи позицию ног: ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.	А) 2 Б) 5 В) 6
6.	Физические упражнения направленные на развитие эластичности всех мышц, связок и суставов.	А) Вращения Б) Прыжки В) Растяжка
7.	3 позицию рук	
8.	 Название элемента экзерсиса	А) Батман фраппе Б) Пор де бра вперед В) Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на шиколотке вперед)
9.	Grand battement (Гранд батман)	 А)

		
10.	Экзерсис у опоры или на середине	б) А) Комплекс упражнений для расслабления. Б) Комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений. В) Комплекс танцевальных движений.
11.	Плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.	А) Battement frappe (Батман фрэпэ) Б) Battement developpe (батман девлюпе) В) Battement releve lent (Релевелянт)
12.	Укажите вид port de bras (пордебра):	А) 2 Б) 3 В) 1
		
13.	Какой вид arabesques изображен на рисунке:	А) I Б) II В) III
		
14.	Какое движение классического танца развивает силу верхней части ноги, легкость и подвижность нижней части ноги.	А) Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер) Б) Battement developpe (батман девлюпе) В) Grand battement jete (гранд батман жете)
15.	Термин в классическом танце, означающий высокий прыжок.	А) Баланс Б) Аллегро В) Элевация
16.	Танец четырех исполнителей, классический квартет.	А) Pas de deux [па дэ дэ] Б) Pas de trios [па дэ труза] В) Pas de quatre [па дэ катр]
18.	Какое движение изображено на рисунке:	А) аттитюд effacee Б) Экарте В) аттитюд croisee

		
19.	Preparation (препрасьён) это?	а) прохождение рук через основные позиции б) подготовительное упражнение перед движением в) наклоны корпуса
20.	Танец модерн	а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) одно из направлений современной зарубежной хореографии в) эстрадная хореография
21.	Streh это:	а) растяжка б) выпад в) наклон
22.	Сколько позиций рук в современном танце:	а) 3 б) 8 в) 6

Практические упражнения

1. Упражнение «Утюжки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя.

(Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы)

2. Лягушка

И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение.

(Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра)

3. Циркуль

И. П. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение.

(Способствует коррекции O – образных ног)

4. Складочка

И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола.

(Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра)

5. Махи ногами

И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой.

(Укрепляет мышцы бедра)

6. Поднятие ноги с опусканием в сторону

И.П. - И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой

(Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра)

7. Стрела

И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение.

(Способствует укреплению мышц пресса)

8. Уголок

И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Рывком поднимаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение.

(Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)

9. Забрасываем ноги за голову

И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение

(Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота)

10. Корзинка

И.П. - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы.

(Способствует гибкости позвоночника)

11. Батман наверх

И.П. – Стоя на колени нога выводится назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги.

(Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)

12. Березка

И.П. – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину.

(Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног)

13. Разножка.

И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в сторону, затем возвращаем в исходную позицию.

(Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг)

14. Мостик

И.П. – лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки.

(Развивает гибкость и подвижность плечевого сустава)

15. Ножницы

И.П. – Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги. *(Укрепляет все группы мышц ног, живота, приучает к ощущению вытянутости ног)*

16. Лягушка на животе

И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.

Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени

Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.

17. Шпагат

И.П. – С положения упора на колено, вытягиваем ногу вперед.

(Развивает балетный шаг, подколенную мышцу и мышцу бедра)

18. Поперечный шпагат

И.П. – С положения продольного шпагата, разворачиваем ноги в поперечный.

(Развивает выворотность и балетный шаг)

19. Солнышко

И.П. – Сидя на полу обе ноги вперед. Разводим ноги в стороны, корпус ложиться вперед, ноги сдвигаются сзади. Затем все наоборот.

(Придает эластичность мышцам ног, развивает выворотность и балетный шаг)

20. Пряжки.

Трамплинный, поджатый, разножка.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КЛАССЕ И НА УРОКЕ

1. На уроке и перемене запрещается бегать по классу, трогать аппаратуру без разрешения учителя, выражаться пецензурными словами.
2. Нельзя портить школьное имущество. Сидеть на подоконниках и классических станках. Трогать зеркала. **Аккуратно относитесь к своим и чужим вещам!**
3. На уроках не разрешается жевать жевательную резинку (и не только ее), пользоваться мобильными телефонами, слушать плеер и пользоваться другими, отвлекающими от занятий предметами;
4. **Не опаздывайте на занятия!** Если вы опоздали, то вы должны дождаться, когда закончит звучать музыка, постучаться, извиниться и спросить разрешения войти в класс.
5. **Не пропускайте уроки без уважительной причины!** Пропуск без уважительной причины является прогулом!
Освобождение от занятия возможно только при наличии справки от врача или записки от родителей.
6. **Соблюдайте чистоту во всех помещениях,** мусор выбрасывают только в мусорные корзины. Не оставляйте мусор после себя!
Перед уходом проверь, все ли свои вещи ты забрал и не оставил ли личные вещи или мусор.
7. Во время занятий:
 - нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к занятиям, делами. На занятиях учащийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции преподавателя.
 - запрещается выходить из класса без разрешения учителя. Если во время занятий вам необходимо выйти из класса, то вы должны получить разрешение учителя.
 Учащийся вправе покинуть класс только после того, как преподаватель объявит о перерыве или об окончании урока.
Хочешь что-то спросить – подними руку!

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

1. На урок приходит в специальной одежде, не сковывающей движения и удобной обуви.
2. На урок снимать с себя все украшения, за которые можно зацепиться и пораниться.
3. Нельзя пользоваться электросетью, не трогать розетки и провода.
4. Не начинать занятия без предварительной подготовки.
5. Выполнять упражнения соизмеримо со своими возможностями.
6. Контролировать свои действия на протяжении всего урока, особенно когда изучаете новые и сложные по технике движения.
7. Контролировать свои движения при монотонной длительной работе, можно расслабиться и получить травму.
8. Нельзя толкать занимающихся с вами (даже в шутку).
9. При беговых движениях соблюдайте следующие правила:
 - не бегать против движения;
 - не стоять на рабочем месте;
 - не обгонять.
11. Во время прыжков обратить внимание на место приземления.
12. Нельзя проходить перед двигающимся, надо обходить его сзади.
13. Не начинать движения с продвижением, когда в месте вашей остановки находится другой человек.
14. Чтобы не получить травму при приземлении во время прыжков, научитесь правильно приземляться.

И всегда помните о трех «НЕ»

Не разговаривать (работают ноги, руки и голова, но не язык).

Не думать и не произносить «не умею», «не могу», «не буду», «не получится».

Не пить холодную воду сразу после занятия.