

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 «31» октября 2022
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБУДО «ЦДО «Перспектива»
_____ А.А. Шишелякин
Приказ № 130/2
от «31» октября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Современный танец «Лира»

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель:
Килязова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2022

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. 04
3.2.1.	Цель программы	стр. 04
3.2.2.	Задачи программы	стр. 04
3.2.3.	Формы, применяемые на занятиях	стр. 04
3.2.4.	Методы, применяемые на занятиях	стр. 05
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. 07
3.3.5.	Режим занятий	стр. 07
3.3.6.	Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп	стр. 07
3.4.	Планируемые результаты	стр. 08
3.4.1.	Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю	стр. 08
3.4.2.	Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля	стр. 10
3.4.3.	Уровни освоения программы	стр. 10
4.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 11
4.1.	Кадровое обеспечение	стр. 11
4.2.	Учебный план	стр. 11
4.3.	Учебно-тематический план	стр. 12
4.4.	Содержание программы	стр. 18
4.5.	Материально-техническое оснащение программы	стр. 33
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	стр. 34
5.1.	Методическое обеспечение программы	стр. 34
5.2.	Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы	стр. 36
5.3.	Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)	стр. 37
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	стр. 48
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 50

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

*«...Танцор должен привыкнуть двигаться так,
словно движение никогда не заканчивается,
оно всегда есть результат внутреннего осмысления.
Тело в танце должно быть забыто, оно лишь инструмент,
хорошо настроенный и гармоничный...».*
Айседора Дункан

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве хореографии, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец «Лира» основана на хореографии, интересной, новой, а именно современной. Это вызывает интерес и спрос подрастающего поколения и их родителей, что и обуславливает **актуальность программы**.

Данная программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном совершенствовании детей, организации их свободного времени. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец «Лира» заключается в возможности осваивать направления танцев в процессе создания сюжетно-тематических постановок с привлечением высокохудожественной музыки – классической, современной, народной. В процессе работы, обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, осваивают музыкально-танцевальную природу искусства, передают содержание музыки и образа хореографической лексикой, пластическим движением.

Направленность программы – художественная.

Отличительной особенностью программы является интегрированный и модульный подход в способах организации содержания программного материала. На первых годах обучения делается упор на балетной гимнастике, основе классического танца, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося посредством современной хореографии.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы, объясняется синтезом следующих принципов:

сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

наглядности, предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео – и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

систематичности, предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

гуманистической направленности обучения, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки;

принцип креативности – предполагает развитие и активизацию творческих способностей – каждого обучающегося;

принцип индивидуализации – имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

принцип интеграции – основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

Предложенная программа направлена на создание условий для творческой самореализации личности ребенка, на овладение языком и техникой современных танцев.

Цель, задачи программы.

Формы и методы, применяемые на занятиях.

Миссия программы: Приобщение детей к искусству танца, в процессе освоения хореографических направлений (классический танец, современный танец, эстрадно – джазовый танец).

Цель программы: Творческое самоопределение, подготовка обучающихся к сценической, танцевальной деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- дать на каждой ступени комплекс знаний и умений по искусству танца с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- закрепить полученные навыки в концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитать творческую личность, способную к сопереживанию, гуманному отношению к людям;
- сформировать танцевальную культуру, устойчивый интерес обучающегося к танцу;
- подготовить к самовыражению в танцевальном самодетельном творчестве.

Развивающие:

- развивать физические и творческие способности;
- пробудить интерес к профессии педагога – хореографа, помощь в досуговом самоопределении.

Форма обучения по программе 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».

Форма работы обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

Форма занятий:

1. *Практическое занятие* – (от греческого *praktikos* – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

– *Репетиционные занятия* (репетиция от лат. *repetitio* – повторение) – основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

– *Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.

2. *Информационное занятие* предполагает беседы и лекции.

– Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).

– Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Методы работы, 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.

Основные характеристики программы

Тип образовательной 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.

По способу организации содержания образования дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец «Лира» является:

- интегрированной;
- модульной.

Интеграция программы заключается во взаимодействии всех хореографических направлений: классический танец, эстрадный танец, джаз-танец, современные направления танца (модерн, contemporary dance), а также актерское мастерство и искусство балетмейстера.

Уровень сложности программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец «Лира» дифференцируется на уровни освоения материала:

– **«Стартовый» уровень – 1 год обучения** – является основополагающими, так как дают начальный комплекс знаний и умений, закладывают основу музыкально-ритмического воспитания, здесь происходит выявление способности детей к танцу.

– **«Базовый» уровень – 2-5 год обучения** – это получение и углубление умений, знаний, навыков современных танцев. Воспитание выносливости, силы, совершенствование технического и актерского мастерства. Изучение нового танцевального репертуара, интенсивное пополнение знаний. Закрепление полученных навыков в концертной деятельности.

– **«Продвинутый» уровень – 6-7 год обучения** – направлен на индивидуализацию обучения. Сольные постановки. Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение. Танец, как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

Цели дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец «Лира» по уровням:

– **Цель «Стартового» уровня** – заложить предпосылки к формированию основ классического и эстрадно-джазового танца, выявить способности детей к танцу, развить физические и творческие способности.

– **Цель «Базового» уровня** – сформировать и развить базовые знания и основы хореографии (классической и эстрадно-джазовой, современной), закрепить полученные умения и навыки в концертной деятельности.

– **Цель «Продвинутого» уровня** – сформировать навыки создания хореографического (сценического) образа средствами современного танца, закрепить полученные умения в конкурсной деятельности, подготовить обучающихся к самостоятельной танцевальной деятельности.

Задачи на каждый год обучения и по каждому модулю:

1 год обучения:

- сформировать личностные качества для успешного освоения программы: самодисциплину, трудолюбие, ответственность.
- заложить основы музыкально-ритмического воспитания; основы танца;
- освоить правильное исполнение базовых программных движений, основные практические и теоретические знания и умения по разделам программы;
- выявить и развить способности детей к танцу.

2 год обучения:

- развить воображение, фантазию, наглядно-образное мышление, способность к самостоятельному художественному осмыслению хореографического материала;
- сформировать практические и теоретические знания и основы классического, современного и эстрадно-джазового танцев;
- закрепить полученные знания, умения, навыки в концертной деятельности;
- развить физические и творческие способности.

3 год обучения:

- сформировать основы современного танца, усовершенствовать полученные знания в конкурсной, концертной деятельности;
- интенсивно пополнить знания за счет изучения нового танцевального репертуара;
- раскрыть творческий актерский потенциал обучающихся.

4 год обучения:

- совершенствовать изучение современных танцев (координация движений по уровням);
- изучить новый танцевальный репертуар, интенсивно пополнить знания;
- закрепить полученные навыки в концертной деятельности.

5 год обучения:

- сформировать творческая личность способную к сопереживанию, творческому восприятию хореографического образа;
- сформировать самостоятельную танцевальную культуру обучающегося;
- овладеть всеми теоретическими и практическими навыками программы.

6-7 год обучения:

- овладеть всеми теоретическими и практическими навыками программы;
- сформировать навык самостоятельной подготовки, умение создавать сценический образ, отражающий настроение и характер через танец;
- танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение.

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец «Лири» предполагает возможность изучения дисциплин – партерная гимнастика, классический танец, современный танец, эстрадно-джазовый танец.

Раздел программы «Партерная гимнастика» – является начальным разделом к освоению дополнительной программы. На этом этапе происходит выявление способностей детей к танцу и развитие их физических данных: танцевальный шаг, выворотность, растяжка, подъем, прыжок, гибкость, сила, выносливость.

Раздел программы «Классический танец» – является весомой частью программы, так как техника классического танца пользуется спросом во всех жанрах хореографического искусства и современный танец – не исключение. Систематический тренаж классического танца обладает наиболее совершенной системой обучения и тренировки ребенка, основанной на

глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Классический танец является «фундаментом» танцевальной подготовки и исполнительской культуры, в том числе и неклассического профиля. Все это определяет актуальность раздела по классическому танцу.

Данный раздел приближен к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу для хореографических заведений с профессиональной ориентацией. Программа организует работу преподавателя, устанавливает содержание, объем знаний и навыков, которые должны усвоить обучающиеся в течение каждого года обучения. В ней поэтапно, с возрастающей степенью трудности, изложены элементы экзерсиса у станка и на середине зала, разделов *adagio*, *allegro*.

Освоение данного раздела способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Раздел программы «Современный танец» адресован средним и старшим обучающимся. Данный раздел ориентирован на процесс подготовки концертных номеров, формирование исполнительских умений и навыков в различных жанрах и направлениях танцевального творчества. Особое внимание в программе уделено концертной деятельности, анализу исполнительского мастерства и постановке танца. Раздел «Современный танец» предоставляет спектр возможностей по реализации интересов и способностей ребенка в сфере хореографии; в обеспечении потребностей образовательных учреждений в формировании общей культуры обучающихся, безопасной и продуктивной организации свободного времени детей, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов творческой деятельности на различных уровнях.

Раздел программы «Эстрадно-джазовый танец» – это самый многоплановый и разножанровый раздел, который предлагает различный хореографический материал для изучения (от «демиклассики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев»), что позволяет каждому обучающемуся проявить свои способности и индивидуальность, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью танцевального коллектива.

Объем программы (срок реализации программы)

Срок реализации программы 7 лет:

- 1 год обучения 204 часа;
- 2, 3, 5 год обучения 272 часа;
- 4, 6 год обучения 208 часов (из-за того, что программа запущена с ноября 2022 года);
- 7 год обучения 272 часа.

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

Режим занятий

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 академических часа по 30 мин. 3 раза в неделю;
- 2 – 5 год обучения: 2 академических часа по 40 мин. 4 раза в неделю;
- 6 - 7 год обучения: 2 академический часа по 40 мин. 4 раза в неделю.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так практику.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 6 – 15 лет.

Формирование танцевальных групп производится в начале учебного года по возрастному признаку, основной физической подготовке, балетным данным и репертуарному плану. Обучающийся проходит контрольный просмотр, предоставляет медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий хореографией.

Количество обучающихся в группах 12 – 16 человек на 1-2 году обучения, 8-10 человек на 3-4 году обучения, 5-8 человек на 5-7 году обучения. Снижение количества детей в группе в зависимости от уровня освоения программы считается допустимым, также предусмотрен добор обучающихся по необходимости на основании контрольно-измерительных материалов предусмотренных учебной программой на ответствующий год обучения (промежуточная или итоговая аттестация).

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения стартового уровня сложности программы

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- личностные качества: дисциплина, трудолюбие, самоорганизация, учебно-познавательный интерес и стремление к освоению танцевального искусства;
- мотивация к участию в танцевальных конкурсах, ведение здорового образа жизни;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к хореографическому искусству;
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в концертах для родителей и обучающихся);
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении программных движений;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- развивать все виды памяти и внимания, физическую выносливость и укреплять опорно-двигательный аппарат.

Предметные результаты первого года обучения:

К концу первого года обучения, обучающиеся:

- будут владеть основами музыкально-ритмического воспитания, классического и современного танца;
- освоят методически правильное исполнение программных движений;
- приобретут знания правил техники безопасности на занятиях по хореографии.

Планируемые результаты освоения базового уровня сложности программы

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- воспитание эмоционально-волевых качеств: силы воли, выносливости, концентрации внимания, трудолюбия и стремления к достижению поставленных целей;
- развитие способности к самосовершенствованию через самообразование, самопознание и саморазвитие, мотивации достижения успеха;
- развитие воображения, фантазии, наглядно-образного, ассоциативного мышления, способности к самостоятельному художественному осмыслению хореографического материала.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы действия:

- чувство ритма, умение слышать, чувствовать музыку и выражать в движении ее характер;
- развивать эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов;
- пользоваться приемами анализа при просмотре конкурсных хореографических номеров.

Предметные результаты второго года обучения:

К концу второго года обучения, обучающиеся:

- будут владеть основными упражнениями современного, классического танца, определениями из французской терминологией классического танца;
- будут уметь развивать физические данные: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку;
- будут иметь возможность закреплять полученные навыки в концертной деятельности;

- будут знать основные законы зрительного восприятия и композиции;
- овладеют основами актерского мастерства.

Предметные результаты третьего года обучения:

К концу третьего года обучения, обучающиеся:

- будут владеть методикой исполнения программных движений, французской терминологией классического танца, терминологией современного танца;
- будут иметь представление об истории возникновения джаз-модерна в мире;
- будут знать основные законы зрительного восприятия, сценическую культуру;
- освоят программный стиль современного танца;
- получат навыки исполнения танцевальных постановок в ансамбле и чувства пространства (соблюдение дистанции между участниками хореографической постановки).

Предметные результаты четвертого года обучения:

К концу четвертого года обучения, обучающиеся:

- расширят знания по разделу программы «Современный танец»;
- будут знать и уметь применять основные уровни построения хореографических комбинаций;
- будут владеть методикой исполнения изученных движений, закрепят полученные навыки к концертной, сценической деятельности;
- получат навыки работы со сценическим пространством и законами зрительного восприятия;
- будут владеть элементарными знаниями об истории хореографического искусства, о творчестве известных трупп мира и ведущих танцовщиков.

Предметные результаты пятого года обучения:

К концу пятого года обучения, обучающиеся:

- будут владеть всеми теоретическими и практическими навыками программы;
- будут иметь представление об сценической, танцевальной культуре танцовщика;
- получат начальные навыки импровизации;
- будут уметь выполнять самостоятельную работу над сочинением мини этюдов тему, заданную педагогом.

Планируемые результаты освоения продвинутого уровня сложности программы

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества, воспитание эстетического восприятия;
- развитие способности к самосовершенствованию через самообразование, самопознание и саморазвитие, мотивации достижения успеха;
- навыки коммуникативного межличностного общения.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы действия:

- развивать и совершенствовать исполнительские технику исполнения современного танца, передавать стиль и манеру исполнения разных стилей танца;
- развивать эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов;
- пользоваться приемами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проявлять коммуникативные способности в учебно-практической деятельности.

Предметные результаты шестого года обучения:

К концу шестого года обучения, обучающиеся:

- будут владеть всеми теоретическими и практическими навыками программы;

- будут иметь представление об сценической, танцевальной культуре танцовщика;
- получают навыки импровизации, свободного исполнения современного танца;
- будут уметь выполнять самостоятельную работу над сочинением комбинации на тему, заданную педагогом; выбором музыкального репертуара;
- будут владеть навыками самостоятельного осмысливания хореографического образа.

Предметные результаты седьмого года обучения:

К концу седьмого года обучения, обучающиеся:

- будут владеть различными техниками современного танца, контактной импровизации;
- будут иметь опыт конкурсных выступлений;
- получают навыки импровизации, свободного сочинения танцевальных комбинации, сольного исполнения;
- будут владеть навыками самостоятельного осмысливания хореографического образа;
- будут сформирована творческая личность, способная к сопереживанию, гуманному отношению к людям.

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, тестирование, опрос, самоконтроль.

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития обучающегося и усвоение им дополнительной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения. Контрольное задание, тестирование, открытое учебное занятие, участие в полугодовом отчетном концерте.

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения. Контрольное задание, наблюдение, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт, класс-концерт, участие в конкурсах, фестивалях.

Итоговая аттестация за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения. Контрольное задание, наблюдение, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт, класс-концерт, участие в конкурсах, фестивалях.

Уровень освоения дополнительной 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

Реализовывать данную программу может педагог, имеющий высшее профессиональное образование по специальности: «народное художественное творчество», специализация: «Руководитель хореографического коллектива, преподаватель».

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец «Лира» Стартовый уровень освоения программы 1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка (год обучения)	Формы аттестации
1.	Введение	2	опрос
2.	Хореографическая подготовка	40	контрольные занятия
3.	Основы классического танца	52	контрольные занятия
4.	Основы современного танца	60	контрольные занятия
5.	Основы актерского мастерства	10	контрольные занятия
6.	Искусство балетмейстера	-	практические зачеты
7.	Репетиционно-постановочная деятельность	30	концертные выступления
8.	Концертная деятельность	10	концертные выступления
9.	Современный танец	-	контрольные занятия
10.	Классический танец	-	контрольные занятия
11.	Актерское мастерство	-	практические зачеты
12.	Посещение театров, концертов	-	наблюдение
Итого		204	

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец «Лира» Базовый уровень освоения программы 2, 3, 5 год обучения – 272 часа 4 год обучения – 208 часов

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка (год обучения)				Формы аттестации
		2	3	4	5	
1.	Введение	2	2	2	2	опрос
2.	Хореографическая подготовка	50	30	30	30	контрольные занятия
3.	Основы классического танца	62	56	-	-	контрольные занятия
4.	Основы современного танца	76	80	-	-	контрольные занятия
5.	Основы актерского мастерства	20	20	-	-	контрольные занятия
6.	Искусство балетмейстера	-	-	10	10	практические зачеты
7.	Репетиционно - постановочная	50	50	42	54	концертные выступления

	деятельность					
8.	Концертная деятельность	12	24	22	22	концертные выступления
9.	Современный танец	-	-	48	90	контрольные занятия
10.	Классический танец	-	-	22	32	контрольные занятия
11.	Актерское мастерство	-	-	24	24	практические зачеты
12.	Посещение театров, концертов	-	10	8	8	наблюдение
Итого		272	272	208	272	

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец «Лира»
Продвинутый уровень освоения программы
6 год обучения – 208 часов,
7 год обучения – 272 часа

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка по годам обучения		Формы аттестации
		6	7	
1.	Введение	2	2	опрос
2.	Классический танец	36	90	наблюдение, контрольные занятия
3.	Музыкально-ритмическая организация движения	-	10	наблюдение, контрольные занятия
4.	Современный танец	80	90	контрольные занятия
5.	Искусство балетмейстера	60	50	практические зачеты
6.	Концертная деятельность	30	30	конкурсные и концертные выступления
Итого		208	272	

Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Введение. Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие физических данных	12	4	8
2.2	Элементы партерной гимнастики	14	-	14
2.3	Растяжки и шпагаты	14	2	12
Итого		40	6	34
3. Основы современного танца				
3.1	Терминология современного танца	8	4	4
3.2	Джаз - танец	24	2	22
3.3	Contemporary dance	18	2	16
3.4	Танцевально-образная импровизация	10	4	6
Итого		60	12	48

4. Основы классического танца				
4.1	Танцевальные шаги	10	2	8
4.2	Экзерсис у станка	22	-	22
4.3	Экзерсис на середине зала	20	2	18
Итого		52	4	48
5. Основы актерского мастерства				
5.1	Раскрытие творческого потенциала	6	-	6
5.2	Упражнения на развитие актерского внимания и зрительной памяти	4	2	2
Итого		10	2	8
6. Репетиционно-постановочная работа				
6.1	Репетиционно-постановочная работа	30	4	26
Итого		30	4	26
7. Концертная деятельность				
7.1	Концертная деятельность	6	-	6
7.2	Промежуточная аттестация	2		2
7.3	Итоговая аттестация	2		2
Итого		10	-	10
Итого за период обучения		204	30	174

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Введение. Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие мышечных ощущений	10	2	8
2.2	Элементы партерной гимнастики	20	2	18
2.3	Растяжки и шпагаты	20	-	20
Итого		50	4	46
3. Основы классического танца				
3.1	Классический экзерсис на полу	24	2	22
3.2	Экзерсис у станка	24	2	22
3.3	Экзерсис на середине зала	14	2	12
Итого		62	6	56
4. Основы современного танца				
4.1	История возникновения современного танца	2	2	-
4.2	Джаз - танец	30	2	28
4.3	Contemporary dance	34	2	32
4.4	Танцевально-образная импровизация	10	-	10
Итого		76	6	70
5. Основы актерского мастерства				
5.1	Раскрытие творческого потенциала	10	-	10
5.2	Упражнения на координацию в пространстве, развитие фантазии и воображения, развитие ассоциативного и образного мышления	10	-	10
Итого		20	-	20
6. Репетиционно-постановочная работа				
6.1	Репетиционно-постановочная работа	50	10	40
Итого		50	10	40

7. Концертная деятельность				
7.1	Концертная деятельность	8	-	8
7.2	Промежуточная аттестация	2		2
7.3	Итоговая аттестация	2		2
Итого		12	-	12
Итого за период обучения		272	28	244

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие мышечных ощущений	10	-	10
2.2	Растяжки и шпагаты	10	2	8
2.3	Акробатические элементы	10	2	8
Итого		30	4	26
3. Основы классического танца				
3.1	Классический экзерсис на полу	14	2	12
3.2	Экзерсис у станка	16	2	14
3.3	Экзерсис на середине класса	14	2	12
3.4	Прыжки	12	2	10
Итого		56	8	48
4. Основы современного танца				
4.1	История современной хореографии	4	4	-
4.2	Джаз - танец. Афро - джаз	30	-	30
4.3	Contemporary dance	30	-	30
4.4	Партнеринг	8	2	6
4.5	Танцевальная импровизация	8	2	6
Итого		80	8	72
5. Актерское мастерство				
5.1	Игры на развитие сценического общения	10	2	8
5.2	Взаимосвязь движения, музыки. Темпо-ритм	10	2	8
Итого		20	4	16
6. Репетиционно-постановочная работа				
6.1	Репетиционно-постановочная работа	50	4	46
Итого		50	4	46
7. Концертная деятельность				
7.1	Концертная деятельность	20	-	20
7.2	Промежуточная аттестация	2		2
7.3	Итоговая аттестация	2		2
Итого		24	-	24
8. Посещение театров, концертов				
8.1	Посещение театров, концертов	10	10	-
Итого		10	10	-
Итого за период обучения		272	40	232

**Учебно-тематический план
4 год обучения – 208 часов**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие физических данных	10	-	10
2.2.	Растяжки и шпагаты	10	-	10
2.3	Акробатические элементы	10	2	8
Итого16		30	2	28
3. Современный танец				
3.1	Джаз - танец	18	2	16
3.2	Contemporary dance	10	2	8
3.3	Модерн-танец	8	2	6
3.4	Партенеринг	8	-	8
3.5	Соло импровизация	4	-	4
Итого		48	6	42
4. Классический танец				
4.1	Экзерсис у станка	6	-	6
4.2	Экзерсис на середине зала	4	-	4
4.3	Adagio	12	2	10
Итого		22	2	20
5. Искусство балетмейстера				
5.1	Создание сольных танцевальных композиций.	4	2	2
5.2	Создание хореографической лексики	4	-	4
5.3	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		10	2	8
6. Актерское мастерство				
6.1	Предлагаемые обстоятельства	12	2	10
6.2	Творческие этюды	12	2	10
Итого		24	4	20
7. Репетиционно-постановочная работа				
7.1	Репетиционно-постановочная работа	42	2	40
Итого		42	2	40
8. Концертная деятельность				
8.1	Концертная деятельность	16	-	16
8.2	Промежуточная аттестация	2	-	2
8.3	Итоговая аттестация	4	2	2
Итого		22	2	20
9. Посещение театров, концертов				
9.1	Посещение театров, концертов	8	8	-
Итого		8	8	-
Итого за период обучения		208	30	178

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				

1.1	Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие физических данных	10	-	10
2.2	Элементы партерной гимнастики	10	-	10
2.3	Растяжки и шпагаты / Stretching	10	-	10
Итого		30	-	30
3. Современный танец				
3.1	Джаз - танец	22	4	18
3.2	Contemporary dance	22	4	18
3.3	Движения в продвижении. Кроссы	16	-	16
3.4	Партенеринг	16	-	16
3.5	Импровизация	14	2	12
Итого		90	10	80
4. Классический танец				
4.1	Экзерсис у станка	16	-	16
4.2	Экзерсис на середине зала	16	2	14
Итого		32	2	30
5. Искусство балетмейстера				
5.1	Постановка хореографических произведений	6	-	6
5.2	Итоговое занятие	4	-	4
Итого		10	-	10
6. Актерское мастерство				
6.1	Ощущение пространства	12	2	10
6.2	Эмоциональное наполнение танцевальных номеров	12	2	10
Итого		24	4	20
7. Репетиционно-постановочная работа				
7.1	Репетиционно-постановочная работа	50	4	50
Итого		54	4	50
8. Концертная деятельность				
8.1	Концертная деятельность	18	-	18
8.2	Промежуточная аттестация	2		2
8.3	Итоговая аттестация	2		2
Итого		22	-	22
9. Посещение театров, концертов				
9.1	Посещение театров, концертов	8	-	8
Итого		8	-	8
Итого за период обучения		272	22	250

**Учебно-тематический план
6 год обучения – 208 часов**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Введение. Организационное занятие	2	2	0
ИТОГО		2	2	0
2. Классический танец				
2.1	Экзерсис у станка	16	2	14
2.2	Экзерсис на середине зала	20	2	18
ИТОГО		36	4	32

3. Современный танец				
3.1	Экзерсис у станка	30	0	30
3.2	Экзерсис на середине зала	60	0	50
ИТОГО		80	0	80
4. Искусство балетмейстера				
4.1	Сочинение этюдов.	30	2	28
4.2	Репетиционно-постановочная работа	30	2	28
ИТОГО		60	4	56
5. Концертная деятельность				
5.1	Концертная деятельность	26	0	26
5.2	Промежуточная аттестация	2		2
5.3	Итоговая аттестация	2	0	2
ИТОГО		30	0	30
ИТОГО за период обучения		208	10	198

**Учебно-тематический план
7 год обучения – 272 часа**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Введение. Организационное занятие	2	2	0
ИТОГО		2	2	0
2. Классический танец				
2.1	Экзерсис у станка	36	2	34
2.2	Экзерсис на середине зала	54	2	52
ИТОГО		90	4	86
3. Современный танец				
3.1	Экзерсис у станка	30	0	30
3.2	Экзерсис на середине зала	50	0	50
ИТОГО		90	0	90
4. Искусство балетмейстера				
4.1	Сочинение этюдов	20	2	18
4.2	Репетиционно-постановочная работа	30	0	30
ИТОГО		50	2	48
5. Музыкально-ритмическая организация движений				
5.1	Подбор музыкального оформления	10	2	8
6. Концертная деятельность				
6.1	Концертная деятельность	26	0	26
6.2	Промежуточная аттестация	2	0	2
6.3	Итоговая аттестация	2	0	2
ИТОГО		30	0	30
ИТОГО за период обучения		272	10	262

Содержание

1 год обучения

1. Введение. Организационное занятие.

1.1. Введение. Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Знакомство с программой современного танца, основными терминами и понятиями. Расписание занятий. Подготовка и проведение открытых учебных занятий.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук.

Упражнения: круговые махи рук с усилением амплитуды разворота, повороты: руки в локтевом суставе вперед и назад. Движения рук сочетаются с приседанием и прыжком.

Развитие подвижности и натянутости стоп.

Упражнения: исполнять *relevé* по I прямой, III и II прямой позициям. Следить за акцентом на полупальцах. Комбинировать с приседанием. В положении лежа на спине исполнять сокращение и натяжение стоп поднятых ног на высоту 45%, 90% от пола, в выворотном и невыворотном положении. М.Р. 2/4.

Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах.

Упражнения: «Лягушка» выполняется лежа на спине. В положении лежа на спине разгибать и сгибать колени подтянутых на 90° от пола ног. В этом же положении исполнять упражнение по принципу *developpé*. М.Р. 4/4. В положении лежа на спине и на боку резкие махи согнутых в коленях ног. М.Р. 2/4.

Укрепление мышц спины.

Упражнение «Мельница». В положении стоя исполнять наклоны корпуса вперед ладонями рук касаться пола. В этом же положении выполнять наклоны корпуса в сторону с выпадом на ногу. М.Р. 4/4. В положении стоя на коленях и ладонях исполнять «Волну», М.Р. 4/4. Упражнение «Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение «Подковка», «Коробочка». М.Р. 4/4.

2.2. Элементы партерной гимнастики

Опорные понятия: стопа, колено, бедро. Упражнения на развитие гибкости, выносливости, силы. Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»).

2.3. Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный. Упражнение «лягушка» на животе, спине. Упражнение «бабочка».

3. Основы современного танца

3.1 Терминология современного танца

Теория. Знакомство с современной хореографией. Терминология современного танца.

3.2 Джаз - танец

3.2.1. Разогрев. Упражнения на середине зала.

Основные прямые и открытые позиции ног в джаз - танце. 8 позиций рук современного джаз – танца. Положения корпуса – *contraction*, *release*. Раздел изоляция, проучиваем новое понятие – крест, квадрат. Проучивание *flat back* вперед из положения стоя.

3.2.2. Упражнения в партере.

Проработка на полу положений ног – *flex*, *point*. Проработка на полу положений корпуса: *contraction*, *release*. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца. Изолированная работа мышц в положении лежа, сидя. Изолированная работа стоп: *flex*, *point* в положении лежа, сидя. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям. Поочередная работа стоп со сменой положения (*flex*, *point*): П.Н – *flex*, Л.Н. – *point* и наоборот. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики. Упражнения *stretch*-характера в положении лежа, сидя. Растяжки из положения сидя,

включая поясничную работу мышц. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

3.3 Contemporary dance

Знакомство с танцевальной техникой. Партерные кроссы: перекат, переворот. Техника движения рук по полу.

3.4. Танцевально-образная импровизация

Импровизация, как часть занятия современного танца. Упражнения на импровизацию. «Художник - скульптор», «Змея».

4. Основы классического танца

4.1. Танцевальные шаги

Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки; бег с высоко поднятыми коленями; бег с выбрасыванием ног вперед; бег с вытянутыми пальцами ног; мелкий бег на полупальцах; галоп; шаг польки.

4.2 Классический экзерсис у станка

Постановка корпуса.

Позиции ног: I, II, III, V.

Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Demi plie по I, VI, II позиции.

Battement tendu из I позиции.

Battement tendu jete по I позиции ног (в сторону).

Demi rond de jambe parterre.

Releve на полупальцы в I, II и V позиции с вытянутых ног.

Перегибы корпуса по I позиции.

4.3 Классический экзерсис на середине зала

Понятие en face.

Точки класса, диагональ.

Постановка корпуса на середине.

Поклон.

Позиции ног: I, II, III, V.

Позиции рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

I, II, III форма port de bras.

Положение Passé у колена.

Demi plie.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Трамплинные прыжки в свободной позиции, I, II позиции.

5. Основы актерского мастерства

5.1. Раскрытие творческого потенциала

Упражнения «Передай свое настроение», «Запомни – повтори», «Определение движения».

5.2. Упражнения на развитие актерского внимания и зрительной памяти

Тренинги: энергии движения, скорости, время, пространство.

6. Репетиционно-постановочная работа

6.1 Репетиционно-постановочная работа

Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7. Концертная деятельность

7.1 Концертная деятельность

Просмотр и участие в концертах, мастер-классах.

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.

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

1. Введение

1.1 Введение. Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Беседа «Многообразие танцевального мира». Знакомство с программой современного танца, терминология и понятия.

2. Хореографическая подготовка

2.1. Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук, подвижности и натянутости ног: стоп, голени, бедра. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах. Укрепление мышц спины. Упражнения с первого года обучения усложняются темпом. Нагрузка увеличивается.

2.2.Элементы партерной гимнастики

Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»).

2.3.Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный. Упражнение «лягушка» на животе, спине. Упражнение «бабочка». Поперечный шпагат - наклоны корпуса.

3. Основы классического танца

3.1.Танцевальные шаги

Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки; бег с высоко поднятыми коленями; бег с выбрасыванием ног вперед; бег с вытянутыми пальцами ног; мелкий бег на полупальцах; галоп; шаг польки.

3.2.Экзерсис у станка

Demi plie по I, II, V позициям.

Grand plies по I, II, V позициям.

Battement tendu крестом.

Battement tendu с passé par terre.

Battement tendu с pour le pieds.

Battement tendu jete крестом.

Battement tendu jete pique.

Demi rond de jambe par terre.

Battement fondu крестом в пол, на воздух.

Battement releve lent.

Положение Passé у колена.

Перегибы корпуса.

3.3 Экзерсис на середине зала

Demi plie по I, II, V позициям.

Battement tendu.

Battement tendu jete.

Port de bras.
Pas echappe.
Трамплинные прыжки I, II, V позициям.
I, II, III arabesques носком в пол.

4. Основы современного танца

4.1 История возникновения современного танца

Современные направления танцевального искусства. Краткий обзор, стилевые различия. Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов (просмотр видеоматериалов).

4.2 Джаз - танец

Понятие изоляции, уровней, моноцентричное и полицентричное движение, оппозиция.

1. Изучение изоляции различных частей тела: головы; плеч, рук, кистей; грудной клетки; верха корпуса; таза; коленей; стоп.

2. Изучение танцевальных комбинаций, включающих изоляцию, полицентричное движение и оппозицию на разных уровнях.

3. Изучение основных движений экзерсиса на середине. Contraction, release, high release. Положение arch, curve и body roll .

4. Раздел «Координация». Свинговое раскачивание двух центров. Изучение основных упражнений и движений у станка. Шаги и ходы в джаз-танце.

5. Прыжки. Вращения. Диагонали. Роль ритма в джазе. Полиритмия в джаз-танце. Варианты ритмических структур в танцевальных фразах.

Практическая часть:

Основные движения корпуса в положении стоя:

Curve – наклон верха корпуса вперед.

Side – наклон верха корпуса в сторону.

Arch – наклон верха корпуса назад.

Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело.

Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Повороты корпуса в сторону – изолированные и последовательные. Основные виды движения swing.

4.3 Contemporary dance

Понятие центра. Центр и периферия. Понятие центральной оси тела. Взаимодействие с гравитацией. Использование веса тела при движении, использование силы инерции. Координация рук в современном танце.

Движения на полу. Изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движениями рук). Изучение перекатов 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 перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

4.4 Танцевально-образная импровизация

Приемы танцевальной импровизации. Упражнения на раскрепощение «Змея», «Дыхание ветра». Самостоятельная работа.

5. Основы актерского мастерства

5.1 Раскрытие творческого потенциала

Упражнения на снятие физических и эмоциональных «зажимов». Упражнения «Покажи свою эмоцию».

5.2 Упражнения на координацию в пространстве, развитие фантазии и воображения, развитие ассоциативного и образного мышления

Упражнения «4 скорости», «Найди свое место», «Глухой телефон».

6. Репетиционно-постановочная работа

6.1 Репетиционно-постановочная работа

Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7. Концертная деятельность

7.1 Концертная деятельность

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

Опрос по основным понятиям. Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

7.3 Итоговая аттестация.

Опрос по основным понятиям. Закрепление элементов танца. Демонстрация изученного материала для родителей воспитанников. Подведение итогов за год.

Содержание 3 год обучения

1. Введение

1.1. Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Организационное занятие. Цели и задачи программы на учебный год. Репертуарный план.

2. Хореографическая подготовка

2.3. Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук, подвижности и натянутости ног: стоп, голени, бедра. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах. Укрепление мышц спины. Нагрузка увеличивается за счет количества повторения упражнений, увеличения темпа, усложнения движений.

2.2.Элементы партерной гимнастики

Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»).

Все элементы объединяются в связки, в танцевальные этюды.

2.3.Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный. Упражнение «лягушка» на животе, спине. Упражнение «бабочка». Поперечный шпагат - наклоны корпуса.

3. Основы классического танца

3.1 Классический экзерсис на полу

Проработка всех упражнений на полу, понятие «мышечная память», «выворотность», «натяжение и расслабление».

3.2 Экзерсис у станка

Правила исполнения новых элементов классического танца. Элементарные знания по анатомии человека (группы мышц, задействованные при исполнении различных элементов учебного экзерсиса).

Практическая часть:

Demi plie по I, II, V позициям;

Grand plies по I, II, V позициям;

Battement tendu крестом;

Battement tendu с passé par terre;

Battement tendu с pour le pieds;

Battement tendu jete крестом;
Battement tendu jete pique;
Demi rond de jambe par terre;
Battement fondu крестом в пол, на воздух;
Battement releve lent;
Battement developpe;
Grand battement jete;
Положение Passé у колена
Releve на полупальцы;
Pas de bourree;
Перегибы корпуса.

3.3 Экзерсис на середине зала

Demi plie по I, II, V позициям;
Battement tendu;
Battement tendu jete;
Port de bras;
Pas balance;
Pas вальса;
Pas польки (вперед, назад, из стороны в сторону).
I, II, III arabesques носком в пол.

3.4 Прыжки

Pas echappe;
Changement de pieds.
Pas jete.

4. Основы современного танца

4.1 История современной хореографии

Условия возникновения современного танца. Влияние исторических, социальных, культурных, и научных факторов на развитие современного танца. Современные направления танцевального искусства. Краткий обзор, стилевые различия. Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов (просмотр видеоматериалов).

Основные принципы техники современного танца. Понятие техники современного танца. Специфика танцевального языка

4.2 Джаз – танец

Продолжение изучения базовых движений джаз - танца. Знакомство с техникой исполнения современного направления афро - джаз. Истоки, возникновение, смешение стилей.

Практическая часть:

Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.

Особенности корпуса, головы, движения рук.

Манера исполнения.

Шаги в манере афро – джаз.

Синкопированные шаги.

Диагонали. Шаги. Бег. Pas de bourrée (музыкальный размер: 3/4; 2/4; 4/4)

Вращения и повороты. Специфика исполнения вращений в технике современного танца.

Вращения и повороты в сочетании с движениями корпуса.

Tours: с IV параллельной и IV выворотной позиций; со II параллельной и II выворотной.

4.3 Contemporary dance

Повторение техники 1 и 2 года обучения. Практическая часть: 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.

4.4 Партнеринг

Внимание и контакт. Разделение пространства, вес и центр тяжести; структура человеческого тела; разделение веса; открытая импровизация.

4.5 Танцевальная импровизация

Импровизация – вид танцевального искусства. Практические занятия импровизацией открывают возможности для развития индивидуальности, поиска собственного неповторимого и естественного стиля движения в танце, приобретения и развития чувства партнерства.

5. Актерское мастерство

5.1 Игры для развития сценического общения

Это парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения. Задача – воспитать чувство партнера, навыки работы в команде. Все игры этого раздела должны содержать действие, реакцию на это действие и его оценку.

«Зеркало». Обучающиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе. Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения обучающиеся, работающие на «отражение», довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение – очень хорошее средство для установления психологического контакта.

«Встреча с инопланетянином». Один из обучающихся – человек, другой – инопланетянин. Педагог дает инопланетянину задачу, например, спросить у землянина, но на своем языке («и-а-о-у-ы») как пройти куда-то или который час, или, как его имя? Задача землянина – понять и ответить.

«Перемирие». Задача партнеров игры помириться после, ссоры (из-за чего произошла ссора – придумывают сами обучающиеся).

«Тень». Обучающиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения. Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

«Игры-загадки». Обучающиеся разбиваются на пары. Задача загадывающего – не просто загадать свои загадки, а еще и создать интригу, например, в образе факира или лесного волшебника, Бабы Яги, Василисы Премудрой, Волшебного зеркальца или Кощея Бессмертного. А задача отвечающего – разгадать загадки, да с присказками и с «исполнением желаний».

«Предмет по кругу». Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает обучающимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипке ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй обучающийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше обучающийся справился с

заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

«Приглядывание-1». Группа – в полукруге. Ведущий предлагает обучающимся приглядеться к какому-нибудь предмету однотонного цвета и разложить этот цвет до цветов спектра (красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового). Например: «Какие цвета «собраны» в паркете?». Обсуждение ведется непосредственно во время приглядывания.

«Приглядывание-2». Группа – в полукруге. Ведущий предлагает обучающимся внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом обучающиеся по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

5.2 Взаимосвязь движения, музыки. Темпо-ритм

Темп-это скорость исполняемого действия. Ритм – это размеренность и интенсивность действия, его организация во времени и пространстве.

- *Градация темпо-ритмов и переключение скоростей*

Постепенное нарастание и снижение темпо-ритма. Движение на сценической площадке в разных скоростях. Шкала темпо-ритмов: очень медленно, медленно, средний темп, быстро, очень быстро (паника, хаос).

- *Темпо-ритм внешний и внутренний*

Этюды на соответствие внешнего и внутреннего темпо-ритма. (скорость поведения соответствует внутреннему ощущению; бегу, т.к. опаздываю в школу).

Этюды на контраст внешнего и внутреннего темпо-ритма. (скорость поведения не соответствует внутреннему ощущению. Бегу на занятии физкультуры, а мечтаю о подарках на день рожденья).

- *Предлагаемые обстоятельства определяют темпо-ритм.*

Этюды на физическое действие с разными предлагаемыми обстоятельствами (зашнуровать ботинки или заплести косичку на контрольной по математике; за десять секунд до выхода на сцену; в переполненном вагоне метро и т.д.).

6. Репетиционно-постановочная работа

6.1 Репетиционно-постановочная работа

Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7. Концертная деятельность

7.1 Концертная деятельность

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

Опрос по основным понятиям.

7.3 Итоговая аттестация.

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов

8. Посещение театров, концертов

8.1 Посещение театров, концертов

Посещение хореографических спектаклей, конкурсов, концертов. Творческое обсуждение.

Содержание 4 год обучения

1. Введение. Организационное занятие

1.1 Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе.
Беседа «Правила поведения на сцене и за кулисами».

2. Хореографическая подготовка

2.1 Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук, подвижности и натянутости ног: стоп, голени, бедра. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах. Укрепление мышц спины. Нагрузка увеличивается за счет количества повторения упражнений, увеличения темпа, усложнения движений.

2.2 Элементы партерной гимнастики

Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»).
Все элементы объединяются в связки, в танцевальные этюды.

2.3 Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный.

3. Современный танец

3.2 Джаз - танец

Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям.

Практическая часть: комбинации Plié. Foot Isolations. Battement tendu / brush. Battement jeté / brush. Ronde de jambe. Swings. Battement fondu. Adajio. Grand battement jeté / swings.

Раздел Allegro. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

3.3 Contemporary dance

Углубление материала, на основе выученных базовых движений с добавлением новых упражнений.

3.4 Партнеринг

Внимание и контакт. Разделение пространства, вес и центр тяжести; структура человеческого тела; разделение веса; открытая импровизация. Упражнение «ведущий» и «ведомый».

3.5 Соло импровизация

Импровизация – вид танцевального искусства. Внимание; части тела, структура тела; пространство; время и ритм; энергия, импульс, динамика; образ.

4. Классический танец

4.1 Экзерсис у станка

Выполнение всех упражнений одной рукой за станок.

Практическая часть:

Demi plie по I, II, V позициям;

Grand plies по I, II, V позициям;

Battement tendu крестом;

Battement tendu с passé par terre;

Battement tendu с pour le pieds;

Battement tendu jete крестом;

Battement tendu jete pique;

Demi rond de jambe par terre;

Battement fondu крестом в пол, на воздух;

Battement developpe;

Grand battement jete;

Положение Passé у колена

Releve на полупальцы;

Pas de bourree;

Перегибы корпуса.

4.2 Экзерсис на середине зала

Demi plie по I, II, V позициям;

Battement tendu;

Battement tendu jete;

Port de bras;

Pas balance;

Pas вальса;

Pas польки (вперед, назад, из стороны в сторону).

I, II, III, IV, arabesques

Pirouette;

Pas echappe;

Changement de pieds;

Pas jete;

Pas emboite;

Sissone ferme;

Sissone ouverte.

4.3 Adagio

Большие формы adagio.

5. Искусство балетмейстера

5.1 Создание сольных танцевальных композиций

Композиция – дисциплина, целью которой является развитие и тренировка способности к сочинению танца, хореографии. Экспериментальный характер заданий позволяет открыть новые возможности в создании хореографии.

Понятие танцевальной фразы. Создание танцевальной фразы. Вариационное развитие танцевальной фразы.

5.2 Создание хореографической лексики

Создание хореографического текста. Работа с пространством (ракурс, уровень, продвижение...). Время и ритм (акценты, скорость, пауза, стратегии слушания и др.). Энергия, импульс, динамика. Соло, дуэт, трио, группа.

5.3 Итоговое занятие

Просмотр сольных постановок. Творческое обсуждение.

6. Актерское мастерство

6.1 Предлагаемые обстоятельства

Различные жизненные обстоятельства побуждают нас к тому или иному действию. Мы постоянно находимся во взаимодействии с этими обстоятельствами, их мы либо сами себе создаем, либо они существуют и появляются в нашей жизни независимо от нас. На сцене – это обстоятельства, предложенные автором, то есть предлагаемые обстоятельства. Они побуждают к действию, двигают и развивают процесс: обстоятельства места – где происходит действие, обстоятельства времени – когда происходит действие, личные обстоятельства – кто действует, ситуативные обстоятельства – чем живет человек в данной ситуации: откуда пришел? зачем пришел? куда направляюсь? чего хочу? что мешает добиться желаемого?

Итак, предлагаемые обстоятельства – это совокупность условий и ситуаций, в которых происходит сценическое действие.

- *«Я в предлагаемых обстоятельствах»*

Выполнение одного и того же действия, с различными предлагаемыми обстоятельствами. Разбор педагога с обучающимися насколько удачно или неудачно, логично или нелогично придуманы и использованы различные предлагаемые обстоятельства.

6.2 Творческие этюды. Взаимосвязь движения, музыки. Эмоциональное наполнение танцевальных номеров. Выбор и анализ музыкального материала. Работа с образами. Работа комплексная над выполнением творческого задания.

7. Репетиционно-постановочная работа

7.1 Репетиционно-постановочная работа

Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7.2 Промежуточная аттестация Опрос по основным понятиям.

7.3 Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей. Подведение итогов.

8. Концертная деятельность

8.1 Концертная деятельность

Просмотр и участие в концертах, конкурсах, мастер-классах.

9. Посещение театров, концертов

9.1 Посещение театров, концертов

Посещение хореографических спектаклей, конкурсов, концертов. Творческое обсуждение.

Содержание 5 год обучения

1. Введение. Организационное занятие

1.1 Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Беседа «Правила поведения на сцене и за кулисами».

2. Хореографическая подготовка

2.1 Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук, подвижности и натянутости ног: стоп, голени, бедра. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах. Укрепление мышц спины. Нагрузка увеличивается за счет количества повторения упражнений, увеличения темпа, усложнения движений.

2.2 Элементы партерной гимнастики

Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»). Все элементы объединяются в связки, в танцевальные этюды.

2.3 Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный.

3. Современный танец

3.1 Джаз - танец

Выученные элементы движений ранее, усложнение, работа с разными уровнями. Координация. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям.

Практическая часть: Раздел Allegro. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

3.2 Contemporary dance

Углубление материала, на основе выученных базовых движений с добавлением новых упражнений.

3.3 Движения в продвижении

Кроссы. Pas de bourree – для джаз-танца, скользящие шаги, перекаты – для contemporary. Смещение направлений. Добавление больших прыжков, вращений, уровней.

3.4 Партнеринг

Внимание и контакт. Разделение пространства, вес и центр тяжести; структура человеческого тела; разделение веса; открытая импровизация. Упражнение «ведущий» и «ведомый».

3.5 Импровизация

Импровизация – вид танцевального искусства. Внимание; части тела, структура тела; пространство; время и ритм; энергия, импульс, динамика; образ.

4. Классический танец

4.1 Экзерсис у станка

Практическая часть: выполнение всех упражнений одной рукой за станок.

4.2 Экзерсис на середине зала

Практическая часть: уделить внимание большим прыжкам, вращениям.

4.3 Adagio.

Большие формы adagio.

5. Искусство балетмейстера

5.1 Постановка хореографических произведений

Композиция танца по законам драматургии. Поиск музыкального произведения, анализ. Поиск хореографической лексики.

5.2 Создание хореографической лексики

Создание хореографического текста. Работа с пространством (ракурс, уровень, продвижение...). Время и ритм (акценты, скорость, пауза, стратегии слушания и др.). Энергия, импульс, динамика.

5.2 Итоговое занятие

Просмотр хореографических постановок. Творческое обсуждение.

6. Актерское мастерство

6.1 Ощущение пространства. Упражнения на коллективную согласованность.

Практические упражнения на формирование и развитие умения видеть себя со стороны, создавая логичную картинку, понятную зрителю. Работа над ориентированием в сценическом пространстве, как на сцене, так в аудитории, умением заполнять собой сценическое пространство, умением чувствовать партнера и себя относительно партнера. В одиночных этюдах тренировать умение действием заполнить пространство. Уметь создать атмосферу «внутри меня» и существовать в атмосфере «вокруг меня»:

«*Встать по пальцам*». Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу, написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

«*Игры для развития сценического общения*». Это парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения. Задача - воспитать чувство партнера, навыки работы в команде. Все игры этого раздела должны содержать действие, реакцию на это действие и его оценку.

«*Разговор через стекло*». Обучающиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено – ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные обучающиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

«*Согласованные действия*». Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Обучающимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д. Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их обучающимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно

предложить включиться в выполнение упражнения и другим обучающимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).

«*Сиамские близнецы*». Обучающиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

«*Фраза по кругу*». Группа - в полукруге. Ведущий предлагает обучающимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что обучающийся, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым обучающимся завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым учащимся, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый обучающийся произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

6.2 Эмоциональное наполнение танцевальных номеров.

Выбор музыкального материала. Анализ музыкального материала. Работа с образами. Сопоставление материала.

7. Репетиционно-постановочная работа

7.1 Репетиционно-постановочная работа. Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7.2 Промежуточная аттестация

Опрос по основным понятиям.

7.3 Итоговая аттестация.

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов

8. Концертная деятельность

8.1 Концертная деятельность.

Просмотр и участие в концертах, конкурсах, мастер-классах.

9. Посещение театров, концертов

9.1 Посещение театров, концертов.

Посещение хореографических спектаклей, конкурсов, концертов. Творческое обсуждение в форме беседы, анализ.

Содержание 6 год обучения

1. Введение

1.1 Введение. Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Знакомство с программой. Расписание занятий. Подготовка и проведение открытых занятий.

2. Классический танец

2.1 Экзерсис у станка

Demi и grand plie по I, II, V позициям;

Battement tendu по I, II, V позициям с demi plie и с passé par terre, с pour le pied;

Battement tendu jete по I, II, V позициям с demi plie и с passé par terre;

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi plie;

Double battement frappe и petit battement;

Battement fondu с plie releve;

Battement sautenu носком в пол и на 45 градусов;

Battement releve lent на 90 градусов;

Battement developpe на 90 градусов;

Позы у станка маленькие и большие;

I и III port de bras как заключительное движение к различным упражнениям;

Полуповороты на полупальцах по V позиции en dehors и en dedans;

Grand battement по V позиции.

2.2 Экзерсис на середине зала

Позы croise и effacee вперед и назад маленькие и большие;

Battement tendu и battement tendu jete в маленьких и больших позах;

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans в epaulement croise;

Pas de basque;

Pas balance в повороте с движениями рук и головы;

Battement fondu в малых и больших позах носком в пол и на 45 градусов;

Battement releve lent и battement developpe на 45 градусов в положении en face;

Grand battement jete в больших позах;

IV, V, VI port de bras; Temps lie вперед и назад.

Прыжки: sissonne simple en face; pas assemble в сторону; pas glissade в сторону; sissonne ouverte; pas jete. Вращение. Подготовка к турам. Туры.

Малые и большие формы agajio.

3. Современный танец

3.1 Экзерсис у станка

Plie в сочетании с различными движениями;

Battement tendu и Battement tendu jete в сочетании с движениями корпуса;

Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями;

Battement fondu в сочетаниях с движениями;

Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями;

3.2 Экзерсис на середине зала.

Упражнения для позвоночника.

Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу.

Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Кросс. Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов.

Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

4. Искусство балетмейстера

4.1 Сочинение этюдов.

Динамика сценического пространства. Рисунок танца. Танцевальная лексика. Хореографический текст. Пластический мотив. Развитие лейтмотива. Создание хореографического образа. Сочинение этюдов на заданную тему.

4.2 Репетиционно-постановочная деятельность.

5. Концертная деятельность

5.1 Репетиционно-постановочная работа. Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

5.2 Промежуточная аттестация

Опрос по основным понятиям.

5.3 Итоговая аттестация.

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов

Содержание 7 год обучения

1. Введение

1.1 Введение. Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Знакомство с программой. Расписание занятий. Подготовка и проведение открытых занятий.

2. Классический танец.

2.1 Экзерсис у станка

Повторение пройденного курса ранее в усложненных формах.

2.2 Экзерсис на середине зала

Позы *croise* и *effacee* вперед и назад маленькие и большие;

Battement tendu и *battement tendu jete* в маленьких и больших позах;

Rond de jambe par terre en dehors и *en dedans* в *epaulement croise*;

Pas de basque;

Pas balance в повороте с движениями рук и головы;

Battement fondu в малых и больших позах носком в пол и на 45 градусов;

Battment releve lent и *battment developpe* на 45 градусов в положении *en face*;

Grand battement jete в больших позах;

IV, V, VI *port de bras*; *Temps lie* вперед и назад.

Прыжки: *sissonne simple en face*; *pas assemble* в сторону; *pas glissade* в сторону; *sissonne ouverte*; *pas jete*. Вращение. Подготовка к турам. Туры.

Малые и большие формы *agažio*.

3. Современный танец

3.1 Экзерсис у станка

Plie в сочетании с различными движениями;

Battement tendu и *Battement tendu iete* в сочетании с движениями корпуса;

Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями;

Battement fondu в сочетаниях с движениями;

Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями;

3.2 Экзерсис на середине зала

Упражнения для позвоночника. Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, *contraction* и *release*, наклоны торса во всех направлениях).

Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках.

Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу.

Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере

Кросс. Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием *contraction* и *release*. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

Импровизация Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приемы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы).

Совершенствование техники движений танца афро- джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

4. Искусство балетмейстера

4.1 Сочинение этюдов.

Динамика сценического пространства. Рисунок танца. Танцевальная лексика. Хореографический текст. Пластический мотив. Развитие лейтмотива. Создание хореографического образа. Сочинение этюдов на заданную тему.

4.2 Репетиционно-постановочная деятельность. Создание и отработка танцевальных номеров.

5. Музыкально-ритмическая организация движения.

5.1 Подбор музыкального оформления.

Музыкальное оформление этюда, танцевального номера, хореографического произведения имеет очень важную роль. Синтез танца и музыки. Музыка - незримый образ. Подбор музыкального оформления будущего танца с обучающимися.

6. Концертная деятельность

6.1 Репетиционно-постановочная работа. Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

6.2 Промежуточная аттестация

Опрос по основным понятиям.

6.3 Итоговая аттестация.

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов

Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Хореографический зал с зеркалами, с расчетом 3-4 кв. м на обучающегося	шт.	1
2.	Станок хореографический	шт.	4-6
3.	Стул офисный	шт.	2
4.	Стол офисный	шт.	1
5.	Комплект наглядных материалов	шт.	10
6.	Компьютер	шт.	1
7.	Аудиосистема	шт.	1
8.	Коврик гимнастический	шт.	20
9.	Блок для йоги	шт.	32
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11.	Раздевалка для мальчиков	шт.	1
12.	Раздевалка для девочек	шт.	1
13.	Наличие танцевальной формы у обучающихся		
14.	Танцевальные костюмы		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

В методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы входят:

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей;
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, аудиоматериал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии – библиографии;
- Электронные журналы по хореографии «Балет и танец» для обучающихся;
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет - контент).

Методические дидактические материалы

№ п/п	Название пособия	Авторы	Издательство	Кол - во штук	Примечание
1	Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического нравственного воспитания.	М.С. Боголюбская	Москва, 1986	1	Личные книги
2	«Основы классического танца».	А.Я. Ваганова	Ленинград «Искусство», 1980	1	Личные книги
3	«Азбука классического танца».	Н. П.Базарова, В. П. Мей	СПб-Москва-Краснодар, 2006	1	Личные книги
4	Классический танец.	Т.Б. Нарская	Челябинск, 2006	1	Личные книги
5	Полный учебник классического танца «Школа Энрике Чеккетти».	Грациозо Чеккетти	Москва, АСТ-Астрель, 2005	1	Личные книги
6	Современный танец. «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.	В. Ю. Никитин	Москва, 2004	1	Личные книги
7	Основы характерного танца.	А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А. И. Бочаров	СПб-Москва-Краснодар, 2007	1	Личные книги
8	Историко- бытовой танец.	О.В. Кветная	Издательство «Родник», 1997	1	Личные книги
9	Основы подготовки специалистов - хореографов. Хореографическая педагогика.	Сборник	СПб, 2006	1	Личные книги
10	Музыкально-танцевальное воспитание дошкольников.	М.А. Давыдова	Москва «ВАКО», 2006	1	Личные книги
11	От замысла к сюжету.	Р.С. Зарипов, Е.Р. Валяева.	Новосибирск, 2009	1	Личные книги
12	Ритмика.	Методический сборник	Пермь, 1997	1	Личные книги
13	Детские образные танцы. Учебно-методическое пособие.	Е.А. Пинаева	Пермь 2006	1	Личные книги
14	Хореография для начинающих.	Методическое пособие	Томск, 2004	1	Личные книги
15	Народно-сценический танец и методика его преподавания.	И.Э. Бриске	Челябинск, 2005	1	Личные книги.

Реестр электронных образовательных ресурсов DVD диски объединения

№ п/п	Название пособия	Производитель	Кол - во	Кабинет
1	Фестиваль танца «Танцевальная планета детства».	Москва, 2010	1	Личные
2	Классический танец. Чемпионат Европы.	Москва, 2010	1	Личные
3	Клубные танцы.	Москва, 2009	1	Личные
4	Классическое наследие. Балет «Щелкунчик», «Лебединое озеро».	СПб, 2000	1	Личные
5	Образцы народной хореографии. Государственный академический ансамбль народного танца им. Игоря Моисеева.	Москва, 2005	1	Личные
6	Методика преподавания джаз- танца.	Новосибирск 2016	1	Личные
7	Методика преподавания современного танца. 1-2 год обучения.	Новосибирск 2016	1	Личные

Реестр электронных образовательных ресурсов АУДИО диски объединения

№ п/п	Название пособия	Производитель	Кол - во	Кабинет
1	Звуки живой природы.	Екб, 2005	1	Личные
2	Классика для малышей.	Москва, 2000	1	Личные
3	Классический танец. Экзерсис на середине.	2000	1	Личные
4	Звуки востока.	СПб, 2000	1	Личные
5	Джазовые мелодии.	Москва, 2005	1	Личные
6	Детский танец.	ВИТО, 2001	1	Личные
7	Мелодии из советских мультфильмов.	«РИТМ» 2003	1	Личные
8	Саунтреки к зарубежным фильмам.	АУДИО, 1999	1	Личные
9	Современный танец. Звуки Африки. Афро- джаз.	Москва, 2002	1	Личные
10	Бальные танцы. Латина.	Москва. 2005	1	Личные
11	Джаз для детей. Kids.	2000	1	Личные
12	Ритмика для детей.	1995	1	Личные

Дидактический материал по программе подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями обучающихся, уровнем их развития и способностями.

Система оценивания и соотношения с уровнями освоения программы

Для проведения мониторинга образовательных результатов обучающихся, существует «Карта индивидуальных образовательных результатов», которую ведет обучающийся под наблюдением педагога.

В «Карте» фиксируются результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1, 2 и др. годы обучения).

Система оценивания предполагает три вида оценки: **высокий, средний, низкий**.

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

Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность.

Система оценивания и соотношения с уровнями освоения программы

Индивидуальная карта учета «Динамика образовательных результатов»

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст
ребенка _____

Дата начала
наблюдения _____

№	Показатели	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.	1. Основная физическая подготовка	3									
	1.1 Сила ног 1.2 Сила спины 1.3 Сила рук 1.4 Сила брюшного пресса 1.5 Сила стоп										
2.	2. Балетные данные	3									
	2.1 Осанка 2.2 Выворотность 2.3 Танцевальный шаг 2.4 Подъем 2.5 Гибкость 2.6 Прыжок										
3.	3. Практические умения и навыки по основным разделам программы	3									

	3.1 Экзерсис у станка 3.2 Экзерсис на середине зала										
4.	4. Музыкально - ритмические способности	3									
	4.1 Чувство ритма 4.2 Координация движений										
5.	5. Сценическая культура	2									
	5.1 Эмоциональность 5.2 Образность										
	Средний показатель	3									

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

Показатель уровней (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.

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 общеразвивающей 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)

Оценки подлежат основные параметры и критерии хореографической подготовки:

Параметры	Критерии
ОФП	Физическая подготовка, сила, выносливость.
Балетные данные	Осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем, стопы, гибкость, прыжок.
Практические умения и навыки по разделам программы	Выполнение основных практических умений и навыков.
Музыкально-ритмические способности	Чувство ритма, координация движений: нервная, мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация.
Сценическая культура	Эмоциональность, выразительность, создание сценического образа.

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

1. Физическая подготовка – это система физических упражнений, которая направлена на развитие качеств (сила, выносливость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Высокий темп двигательных способностей – это способность выдерживать нагрузки в течении определенного времени.

2. Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

3. Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

4. Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

5. Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

6. Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

7. Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

8. Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

9. Практические умения и навыки по разделам программы.

10. Музыкально – ритмическая координация – Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

11. Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки.

Параметры	Уровни		
	Высокий	Средний - базовый	Низкий - минимальный
ОФП	Выносливости хватает на все занятие.	Выносливости хватает более чем на 0,5 занятия.	Выносливости хватает менее чем на 0,5 занятия.
Балетные данные.	Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов
	Танцевальный шаг от 120°	Танцевальный шаг 90°	Танцевальный шаг ниже 90°
	Высокий подъем стопы	Средний подъем	Низкий подъем
	Очень хорошая гибкость	Не очень хорошая гибкость	Плохая гибкость
	Легкий высокий прыжок	Легкий средний прыжок	Нет прыжка
Умения	Обучающийся овладел практически всеми	Объем усвоенных умений и навыков составляет	Ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных

	умениями и навыками, по основным разделам программы. Обучающийся исполняет элементы танца технично грамотно и легко, не допускает ошибок в исполнении хореографических элементов	более ½. Обучающийся допускает незначительные поправки в исполнении движений.	умений и навыков. Обучающийся путается в выполнении элементов, допускает неряшливое исполнение поз и позиций, постановка корпуса, рук, ног и головы не верные.
Музыкально-ритмические способности.	Отличное чувство ритма	Среднее чувство ритма	Нет чувства ритма
	Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)	Координация движений 2 показателя из 3	Координации движений 1 показатель из 3
	Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене.	Не очень эмоционально выразительно, есть не большой «зажим» на сцене.	Нет эмоциональной выразительности очень «зажат» на сцене.
	Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ.	Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ.	Не может создать сценический образ.

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой.

Показатель: основная физическая подготовка и балетные данные с каждым годом обучения увеличиваются в количестве выполненных раз, остальные критерии остаются неизменными.

Контрольно-измерительные материалы Базового уровня освоения программы

1. Комплекс - Основная физическая подготовка.

баллы	Комплекс ОФП: Сила ног – лежа на спине, поднятие натянутых ног на 90гр;	«3» - более 20 раз; «2» - менее 10 раз; «1» - менее 5 раз.
	Сила спины – лежа на животе (ноги закреплены), 10 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)	«3» - туловище от 45 и выше; «2» - туловище ниже 45; «1» - туловище ниже 30гр.

	Сила рук – отжимание, 7 раз. Максимальное опускание груди до пола, прямая спина, ягодицы, пятки и носки вместе.	«3» - правильное исполнение упражнения; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.
	брюшного пресса – сед в угол, руки в стороны (держат 10 сек.) На усмотрение педагога либо упражнения на пресс.	«3» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90; «2» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 .
	Сила стоп – присед на подъемах, в положении более 60сек.	«3» - правильное исполнение упражнения; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.

3балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;

2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;

1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.

2. Комплекс – Балетные данные.

баллы	Растяжка - правый, поперечный, левый шпагат.	«3» - правильное исполнение техники шпагата, в положении более 60 сек; «2» - то же, чуть согнутые колени, наклонена спина или невытянутые носки; «1» - грубые нарушения в исполнении техники шпагата.
	Гибкость. Упражнение «складочка» - наклон вперед прямой спиной, обхватив руками голени, 10 сек.	«3» - выполнены все требования; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.
	Гибкость. Упражнение «мост» из положения стоя, максимально придвинуть руки к ногам.	«3» -расстояние 10-20 см рук от положения ног; «2» - расстояние 20-30 см.; «1» - упражнения Мост из положения лежа
	Прыгучесть –10 трамплинных прыжков по прямой позиции, 10 поджатых,10- разножка.	«3» - соблюдение техники прыжка; «2» - то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки; «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.

<p>Устойчивость – равновесие (арабеск, флажок). На усмотрение педагога устойчивость в больших позах на полупальцах (держат 5 сек.)</p>	<p>«3» - соблюдение техники равновесия; «2» - то же, чуть согнутые колени; небольшие переступания «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.</p>
---	--

3 балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;
2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;
1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.

Контрольно-измерительные материалы Продвинутого уровня освоения программы

1. Комплекс - Основная физическая подготовка.

баллы	<p>Комплекс ОФП: Сила ног - лежа на спине, поднятие натянутых ног на 90гр;</p>	<p>«3» - более 40 раз; «2» - менее 30 раз; «1» - менее 10 раз.</p>
	<p>Сила спины – лежа на животе (ноги закреплены), 10 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)</p>	<p>«3» - туловище от 45 и выше; «2» - туловище ниже 45; «1» - туловище ниже 30гр.</p>
	<p>Сила рук - отжимание, 10 раз. Максимальное опускание груди до пола, прямая спина, ягодицы, пятки и носки вместе.</p>	<p>«3» - правильное исполнение упражнения; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.</p>
	<p>брюшного пресса – сед в угол, руки в стороны (держат 10 сек.) На усмотрение педагога либо упражнения на пресс.</p>	<p>«3» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90; «2» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 .</p>
	<p>Сила стоп - присед на подъемах, в положении более 60сек.</p>	<p>«3» - правильное исполнение упражнения; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.</p>

3 балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;
2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;
1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.

3. Комплекс – Балетные данные.

баллы	Растяжка - правый, поперечный, левый шпагат.	«3» - правильное исполнение техники шпагата, в положении более 60 сек; «2» - то же, чуть согнутые колени, наклонена спина или невытянутые носки; «1» - грубые нарушения в исполнении техники шпагата.
	Гибкость. Упражнение «складочка» - наклон вперед прямой спиной, обхватив руками голени, 20 сек.	«3» - выполнены все требования; «2» - незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.
	Гибкость. Упражнение «мост» из положения стоя, максимально придвинуть руки к ногам.	«3» - расстояние 10-20 см рук от положения ног; «2» - расстояние 20-30 см.; «1» - упражнения Мост из положения лежа
	Прыгучесть – 10 трамплинных прыжков по прямой позиции, 10 поджатых, 10-разножка, 10 – «заноски».	«3» - соблюдение техники прыжка; «2» - то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки; «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.
	Устойчивость – равновесие (арабеск, флажок). На усмотрение педагога устойчивость в больших позах на полупальцах (держать 5 сек.)	«3» - соблюдение техники равновесия; «2» - то же, чуть согнутые колени; небольшие переступания «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.

3 балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;

2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;

1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.

Тест по терминологии классического танца «Базового» и «Продвинутого» уровня освоения программы

№	Вопрос	№	Вопрос
1	Термин в классическом танце, означающий высокий прыжок. А) Баланс Б) Аллегро В) Элевация	2	Есхарре (эшаппэ): - прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую - простой прыжок с двух ног на одну - прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой - прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции) - мягкое, плавное, «тающее» движение
3	Pas de bourree (па де буре) это: - чеканный танцевальный шаг,	4	«Флажок» - это ... - поворот на 360 градусов

	переступание с небольшим продвижением; - наклоны корпуса, головы; - круг ногой в воздухе; - движение с ударом		- переворот на одной руке - прыжок - равновесие
5	Как называется бросок ноги вперед, в сторону и назад выше 90 градусов?	6	Одно из главных выразительных средств балетного искусства, это: - рэп; - классический танец; - джаз-модерн; - танцевальный текст
7	Battement soutenu (батман сотеню) - это: - раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90* в нужное направление - выдерживать точку, поддерживая партнера - движение поворотом с подтягиванием ног в 5 позицию - плавное открывание ноги из 5 позиции на 90* в нужное направление	8	«Бочонок» - это ... - переворот в сторону через мост - прыжок толчком двумя - наклон назад до касания руками пола
9	Общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание». А) Plie (Плие) Б) Battement tendu (Батман тандю) В) Arabesques (Арабеск)	10	Назовите прыжки, которые вы изучили и можете исполнить:
11	Preparation (препрасьен) это?	12	а) прохождение рук через основные позиции б) подготовительное упражнение перед движением в) наклоны корпуса

Руководитель коллектива предлагает обучающимся ответить на вопросы теста, с целью определить уровень теоретических знаний по теме «Терминология курса»:

3 балла – соответствует абсолютному знанию терминологии: обучающийся отвечает четко, без ошибок;

2 балла – соответствует достаточному уровню знаний терминологии: обучающийся допускает неточности, но демонстрирует понимание смысла понятий (объясняет своими словами);

1 балл – соответствует низкому уровню знаний терминологии: обучающийся допускает значительные ошибки, путается в понятиях и терминах.

21-30 баллов – знания по теории на высоком уровне

11–20 баллов – знания по теории на среднем уровне

3-10 баллов – знания по теории на низком уровне

0-2 баллов – знания по теории отсутствуют

Динамика техники исполнения танца для текущего контроля

№	Ф.И. обучающегося	Комбинация у станка	Комбинация на середине	Комбинация аллегро	Вращение	Теория	Ср.б .
1							
2							
3							

Динамика развития исполнительского мастерства (анализ, педагогическое наблюдение)

№	Ф.И. обучающегося	техника исполнения хореографических элементов	знание т терминологии танца	танцевальная и контактная импровизация	передача художественного образа	владение средствами выразительности	эмоциональная наполненность	сценический имидж и концертный костюм	сценическая культура	ИТОГО
2										
3										

Критериально-оценочная карта развития сценической культуры, исполнительского мастерства

баллы	Критерии сценической культуры, исполнительского мастерства: техника исполнения хореографических элементов, знание терминологии курса, танцевальная и контактная импровизация, передача художественного образа, владение средствами выразительности, эмоциональная наполненность, музыкально-ритмическая координация, сценический имидж и концертный костюм, сценическая культура
0	Не выполнил задание
1	обучающийся частично демонстрирует чистоту и технику исполнения хореографических элементов, допускает грубые ошибки в исполнении композиции, иногда проявляет осмысленность и самостоятельность в решении художественного образа, путается в терминологии, нуждается в частом педагогическом контроле
2	обучающийся демонстрирует чистоту, легкость, грациозность и технику исполнения хореографических элементов, не допускает ошибок в исполнении, демонстрирует артистизм, знание композиционного рисунка и синхронность исполнения, создает яркий художественный образ, знает терминологию, не нуждается в педагогическом контроле

3	обучающийся демонстрирует чистоту, легкость, грациозность и технику исполнения хореографических элементов, не допускает ошибок в исполнении, демонстрирует артистизм, знание композиционного рисунка и синхронность исполнения, создает яркий художественный образ, знает и использует терминологию, не нуждается в педагогическом контроле
----------	---

3 балла - соответствие высокому уровню

2 балла – соответствие среднему уровню

1 балл – соответствие низкому уровню

18–24 баллов – исполнительское мастерство на высоком уровне

10–17 баллов – исполнительское мастерство на среднем уровне

1–9 баллов – исполнительское мастерство на низком уровне

0 баллов – исполнительское мастерство не сформировано

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец «Лира»
разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Концепцией дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 09.05.2022);
- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022);
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации

и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2020 г. ДГ-1249/06 «О внедрении примерной программы воспитания»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива»;
- Программой развития муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива» на 2021-2026 годы «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методические пособия:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
9. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
10. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
11. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
12. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
13. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
14. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
15. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
16. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
17. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
18. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. - Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
19. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
20. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
21. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
22. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
23. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968.
24. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
25. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
26. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
27. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
28. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
29. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
30. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) / В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
31. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.

32. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
33. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. –№4.
34. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
35. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
36. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
37. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
38. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
39. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России, 1998.
40. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2009.
41. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М. Владос, 2003.
42. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
43. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
44. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
45. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
46. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
47. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
48. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

Электронные ресурсы:

49. Гиршон А.Е. Импровизация и хореография. [Электронный ресурс]. Центр интегрального танца. - <http://girshon.ru/> (Дата обращения: 12.04.2020)
50. Школа танца онлайн. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ> (Дата обращения: 12.04.2020)
51. Копилка уроков – сайт для учителей. [Электронный ресурс]. <https://kopilkaurokov.ru/> (Дата обращения 12.04.2020)
52. Официальный сайт проекта Танцевальный клондаик. [Электронный ресурс]. <http://dancerussia.ru/> (Дата обращения: 12.04.2020)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложения 1

Схема самооценки учебных достижений обучающегося

Тема, раздел	Что мною сделано	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо поработать

Приложение 2

Блок воспитательной работы Механизм оценки личностных качеств ребенка

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1 Терпение (выносливость)	Способность выдерживать нагрузки в течении определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более чем на 0,5 занятия	5	
		На все занятие	10	
1.2 Воля	Способность побуждать себя к практическим действиям	иногда	5	Наблюдение
		всегда	10	
1.3 Самоконтроль (самодисциплина)	Умение контролировать свои поступки	Ребенок действует под контролем извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует сам	5	
		Постоянно контролирует сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1 Самооценка	Способность оценивать себя адекватно, реальным достижениям	Заниженная	1	Анкетирование, опрос
		Завышенная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2 Интерес к занятиям	Осознанное занятие ребенка в освоении образовательной	Ребенку продиктовано извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается	5	

	программе	самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком	10	
3. Поведенческие качества				
3.1 Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Наблюдение, тестирование
		Сам в конфликтах не участвует, пытается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить конфликт	10	
3.2 Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Наблюдение, тестирование
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	

Приложение 3

Словарь терминов

Джаз – (англ. jazz) – вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Модерн - (франц. moderne – новейший – современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 – нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

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 под 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 *fondue* 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 RELEVE 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 скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется 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, исполняется 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 [диип 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 вовремя *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.

PIROUTTE – 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 bouree 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.

RONDE 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.