

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

МАОУ ДО ЦДТ № 4

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4

Л.Н. Тарасенко

Приказ № 110 от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Студия эстрадного танца «Оле-Лукойе»
Направленность художественная
Уровень продвинутый
Возраст обучающихся 11 – 14 лет
Срок реализации программы 4 года (288 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Денисенко Надежда Евгеньевна

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи	7
Содержание	8
Планируемые результаты	22

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	24
Условия реализации программы	25
Формы аттестации и оценочные материалы	25
Методические материалы	26
Воспитательная деятельность	30
Список литературы	33
Приложение 1	35
Приложение 2	36
Приложение 3	38

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации

от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 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»;

15) Распоряжение администрации города Красноярск от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия эстрадного танца Оле-Лукойе» имеет художественную направленность и ориентирована на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей к хореографии, а также эмоционального восприятия и подготовку обучающихся к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира. Все это способствует гармоничному психическому, духовному и физическому развитию обучающихся; формирует их художественно-эстетический вкус.

Новизна программы

Новизной программы является углубленный подход к процессу обучения, который строится на принципах мотивации обучающегося к познанию и творчеству и позволит обеспечить обучение хореографии на продвинутом уровне. Программа имеет развивающий характер обучения,

воспитания и реализации личности в творческой деятельности. Программа предполагает поддержание и развитие творческих способностей обучающегося. В программу включены лучшие образцы импровизационной, постановочной, эстрадной и современной хореографии.

Актуальность программы

Актуальность программы вызвана заинтересованностью в развитии у обучающихся физических данных, в укреплении мышц ног и спины, подвижности суставно-связочному аппарату, формировании технических навыков и основ правильной осанки, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, корректировке физических недостатков строения тела.

Обучение по данной программе частично решает актуальную задачу обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами возникновения различных заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только с точки зрения медицины, но и педагогами, через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. Особое внимание уделяется вопросу организации здоровьесберегающей среды во время занятий. В рамках программы реализуется современное направление, особое внимание уделяется здоровому образу жизни, здоровьесберегающим технологиям, направленным на восстановление и сохранение подвижности, гибкости позвоночника, укреплению мышц спины и пресса, улучшению осанки, координации, гибкости, подвижности суставов.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что у обучающихся возникает возможность усовершенствовать навыки хореографического искусства на более продвинутом уровне: постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Отличает программу то, что её реализация способствует полноценному развитию личностного потенциала обучающегося. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность обучающегося, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

Обучение по программе «Студии эстрадного танца Оле-Лукойе» может являться продолжением обучения по программе «Студии эстрадного танца Оле-Лукойе. Первые шаги».

Обучение по программе «Студии эстрадного танца Оле-Лукойе» предполагает возможность наставнической деятельности в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более

эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-14 лет, в том числе для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Условия набора обучающихся: набор по заявлению родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией. Возможен отбор обучающихся на предмет уровня физических данных - принимаются физически здоровые обучающиеся, имеющие склонность к танцевальной деятельности.

Наполняемость групп

1 год обучения – до 17 человек.

2 год обучения – до 17 человек.

3 год обучения – до 17 человек.

4 год обучения – до 17 человек.

Обучение по программе «Студия эстрадного танца Оле-Лукойе» рекомендовано обучающимся в целях организации и расширения танцевальной и концертной практики.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, объем – 288 часа:

1 год обучения: 72 часа;

2 год обучения: 72 часа;

3 год обучения: 72 часа;

4 год обучения: 72 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения - очная.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу, либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу, либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом;

3 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом;

4 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу, либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и составляет 40 минут.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается: организуется проведение дистанционных занятий.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является совершенствование навыков современного эстрадного танца и развитие творческой и здоровой личности, способной быть успешной в современных условиях жизни посредством обучения мастерству современного танца в хореографии.

Задачи:

- улучшить владение техникой хореографического исполнительства и профессиональной терминологией;
- усовершенствовать навыки художественной выразительности исполнения;
- развить навыки сценического движения;
- обеспечить знаниями о различных направлениях танца;
- привить культуру и свободу выразительности движений;
- усовершенствовать координацию, чувство ритма, ориентацию в сценическом пространстве;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить умение согласовывать движения тела с музыкой;
- усовершенствовать умение слушать и слышать музыку;
- развить умения самостоятельной импровизации;
- усовершенствовать владение техниками выполнения хореографических движений разных танцевальных направлений;
- сформировать самостоятельность, культура общения, дисциплина, добросовестное отношение к труду, общественной собственности;
- развить чувства товарищества и взаимопомощи, активной жизненной позиции;
- сформировать потребность в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни, укреплении здоровья, закаливании организма;
- развить эстетический вкус, творческое воображение, умение видеть красоту окружающего мира;
- создать условия для формирования положительных качеств личности: активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);
- сформировать умение планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- развить навык самостоятельно определять учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- развить умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

- выработать умение давать объективную оценку собственным действиям, результатам своего труда на основе полученных знаний и опыта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Партерная гимнастика, игры.	16	2	14	Технический зачёт
3.	Элементы классического танца	10	4	6	Технический зачет
4.	Элементы современного танца	26	2	24	Концерт
5.	Элементы акробатики	18	2	16	Технический зачёт
	ВСЕГО ЧАСОВ	72	12	60	

2 год обучения

	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Партерная гимнастика, игры.	8	2	6	Технический зачёт
3.	Элементы классического танца	8	2	6	Технический зачет
4.	Элементы современного танца	22	2	20	Концерт
5.	Элементы акробатики	20	2	18	Технический зачёт
6.	Танцевальная импровизация	12	2	10	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ	72	12	60	

3 год обучения

	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Партерная гимнастика.	8	2	6	Технический зачёт
3.	Танцевальная импровизация	10	4	6	Технический зачет
4.	Элементы современного танца	18	2	16	Концерт

5.	Элементы акробатики	24	2	22	Технический зачёт
6.	Сценическое мастерство	10		10	
	ВСЕГО ЧАСОВ	72	12	60	

4 год обучения

	Темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Элементы современного танца	18	2	16	Технический зачёт
3.	Танцевальная импровизация	8	2	6	Технический зачет
4.	Репетиционно-постановочная работа	14		14	Концерт
5.	Элементы акробатики	20	2	18	Технический зачёт
6.	Сценическое мастерство	10		10	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ	72	8	64	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория (2ч.): Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

Выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног обучающихся.

Форма контроля: Беседа.

2. Партерная гимнастика, игры. (16ч.)

Теория(2ч.): Цель партерной гимнастики – выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Чтобы овладеть корпусом, надо ощутить каждую часть тела отдельно и научить её владеть. Для этого обучающиеся, лежа на полу, поочередно напрягают или двигают какой-либо частью тела, сохраняя неподвижность других. Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика(14ч.): Выполнение общеразвивающих упражнений. Разминка проводится на каждом занятии, и основной упор делается на упражнения на

развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки, упражнения на развитие пластичности. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперёд, «стойка», «мостик».

Игры:

Задача руководителя – побуждать к творческой активности, действовать в играх самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу. Придумывать движения в соответствии с характером музыки. Творчески использовать знакомые движения в играх.

Форма контроля: Технический зачёт.

3. Элементы классического танца. (10ч.)

Теория (4ч.): Классический танец – основа всех видов танца. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика(6ч.): Классический танец призван сделать тело подтянутым, подвижным, а мышцы тела эластичными. Непременным условием классического танца является выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, владение руками, четкая координация, выносливость и сила. Разучивание основных элементов классического танца. Все движения разучиваются лицом к станку. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.

Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полу пальцах.

Форма контроля: Технический зачёт.

4. Элементы современного танца. (26ч.)

Теория (2ч.): Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (24ч.): Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Примерный перечень движений современной пластики.

- Шаги по квадрату.
- Поворот вокруг себя по 4-ем, 2-ум сторонам.
- Наклоны головы.
- «Ежики».
- Стойка на одной ноге, позже на полу пальцах.
- Хлопки в различном ритмическом рисунке.
- Выпады.
- Прыжки.
- Галоп.
- Позы современного танца.
- Смена поз в различном ритмическом рисунке.

Добавляется направление движений. К ногам присоединяются руки, голова, корпус. Различное сочетание движений собирается в определенные танцевальные комбинации.

Дорожки.

- Шаговые комбинации по залу в разных направлениях по одному (друг за другом), либо линией. Помогают ориентироваться в зале, держать определенный рисунок. Развивают скорость, танцевальный шаг, координацию.
- Мягкий шаг. Шаг с носка.
- Шаги на пяточках и чередование «носок» - «пятка».
- Шаги с высоким подниманием колена с вытянутой и сокращенной стопой.
- Подскоки.
- Галоп.
- Прыжки.
- Шаговые комбинации с наклоном корпуса и головы, с выведением рук, ног вперед и в сторону.

Форма контроля: концерт.

5. Элементы акробатики. (18ч.)

Теория (2ч.): Инструктаж по техники безопасности. История возникновения и развития акробатики. Разновидности акробатики. Известные акробаты прошлого и наших дней; теория и методика спортивной тренировки.

Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования; понятие о технике акробатики. Моральный облик спортсмена. Этикет в акробатике.

Практика (16ч.): Специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития выносливости.

- Акробатика:
- Упоры, равновесия, стойки;
- Простые прыжки и приземления;
- Перекаты, кувырки;
- Перемахи и круги ногами;
- Колесо, мостики, перевороты через березку.

Форма контроля: Технический зачёт.

2 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание.

Выполнение различных упражнений с целью определения уровня растяжки и выворотности ног обучающихся.

Форма контроля: беседа.

2. Партерная гимнастика, игры. (8ч.)

Теория (2ч.): Цель партерной гимнастики – выработка выворотности и танцевального шага, развитие гибкости корпуса. Чтобы овладеть корпусом, надо ощутить каждую часть тела отдельно и научить её владеть. Для этого обучающиеся, лежа на полу, поочередно напрягают или двигают какой-либо частью тела, сохраняя неподвижность других. Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (6ч.): Выполнение общеразвивающих упражнений. Разминка проводится на каждом занятии, и основной упор делается на упражнения на развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки, упражнения на развитие пластичности. Выполнение упражнений на формирование

правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувирки вперёд, «стойка», «мостик».

Игры:

Задача руководителя – побуждать к творческой активности, действовать в играх самостоятельно, искать выразительные движения, не подражая друг другу. Придумывать движения в соответствии с характером музыки. Творчески использовать знакомые движения в играх.

Форма контроля: Технический зачёт.

3. Элементы классического танца. (8ч.)

Теория (2ч.): Классический танец – основа всех видов танца. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (6ч.): Классический танец призван сделать тело подтянутым, подвижным, а мышцы тела эластичными. Непременным условием классического танца является выворотность ног, танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, владение руками, четкая координация, выносливость и сила. Разучивание основных элементов классического танца. Все движения разучиваются лицом к станку. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.

Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полу пальцах.

Форма контроля: Технический зачёт.

4. Элементы современного танца. (22ч.)

Теория (2ч.): Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (20ч.): Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве.

Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Примерный перечень движений современной пластики.

- Шаги по квадрату.
- Поворот вокруг себя по 4-ем, 2-ум сторонам.
- Наклоны головы.
- «Ежики».
- Стойка на одной ноге, позже на полу пальцах.
- Хлопки в различном ритмическом рисунке.
- Выпады.
- Прыжки.
- Галоп.
- Позы современного танца.
- Смена поз в различном ритмическом рисунке.
- Добавляется направление движений. К ногам присоединяются руки, голова, корпус. Различное сочетание движений собирается в определенные танцевальные комбинации.

Дорожки.

- Шаговые комбинации по залу в разных направлениях по одному (друг за другом), либо линией. Помогают ориентироваться в зале, держать определенный рисунок. Развивают скорость, танцевальный шаг, координацию.
- Мягкий шаг. Шаг с носка.
- Шаги на пяточках и чередование «носок» - «пятка».
- Шаги с высоким подниманием колена с вытянутой и сокращенной стопой.
- Подскоки.
- Галоп.
- Прыжки.
- Шаговые комбинации с наклоном корпуса и головы, с выведением рук, ног вперед и в сторону.

Форма контроля: концерт.

5. Элементы акробатики. (20ч.)

Теория (2ч.): инструктаж по техники безопасности. История возникновения и развития акробатики. Разновидности акробатики. Известные акробаты прошлого и наших дней; теория и методика спортивной тренировки.

Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования; понятие о технике акробатики. Моральный облик спортсмена. Этикет в акробатике.

Практика (18ч.): специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития выносливости.

- Акробатика:
- Упоры, равновесия, стойки;
- Простые прыжки и приземления;
- Перекаты, кувырки;
- Перемахи и круги ногами;
- Колесо, мостики, перевороты через березку.

Форма контроля: Технический зачёт.

6. Танцевальная импровизация. (12ч.)

Теория (2 ч.): История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

Практика (10 ч.): Экзерсис «non-stop»: *demi* и *grand plie* с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. *Demi* и *grand plie* в сочетании с *releve*. *Battement tendu* с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. *Battement tendu* с использованием *brash*. *Battement tendu* с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. *Battement tendu jete* с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. *Battement tendu jete* с использованием *brash*. *Battement tendu jete* с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или *Rond de jambe par terre* с подъемом ноги на 45 градусов. *Rond de jambe par terre* с подъемом на 90 градусов. *Grand battement jete* с подъем пятки опорной ноги во время броска. *Grand batman jete* по всем направлениям через *developpees*. Арабески.

Упражнения *stretch*-характера (растяжка).

Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала. Техника безопасности.

Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе проученных движений.

Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

Форма контроля: наблюдение.

3 год обучения

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (2 ч.): Правила поведения обучающихся, техника безопасности,

расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Беседа – «О мастерстве хореографии».

Форма контроля: беседа.

2. Партерная гимнастика. (8ч.)

Теория. (2ч.) Упражнения партерной гимнастики помогают восстановить физическую форму обучающихся.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Повысить гибкость суставов, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Практика (6ч.):

- постановка корпуса с добавлением положений рук (*allonge*, открытые в сторону, поднятые вверх);
- работа головы: повороты, наклоны, круговые движения;
- работа стоп: сокращение, натяжение, круговые движения (*flex*, *point*, *en dehors*, *en dedans*); - упражнения на развитие выворотности в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах; - упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц живота (*пресс*);
- растяжка по II позиции, шпагаты (правый, левый, поперечный);
- на спине: медленное поднимание ног *releve lent*, «ножницы»;
- на животе: упражнения на гибкость – «улитка», «лягушка», «коробочка»;
- «мост» с колен и со стоп;
- Постановка корпуса по VI позиции лицом к палке.

Форма контроля: технический зачёт.

3. Танцевальная импровизация. (10ч.)

Теория (4ч.): История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

Практика (6ч.): Экзерсис «non-stop»: *demi* и *grand plie* с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. *Demi* и *grand plie* в сочетании с *releve*. *Battement tendu* с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. *Battement tendu* с использованием *brash*. *Battement tendu* с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. *Battement tendu jete* с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. *Battement tendu jete* с использованием *brash*. *Battement tendu jete* с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или *Rond de jambe par terre* с подъемом ноги на 45 градусов. *Rond de jambe par terre* с подъемом на 90 градусов. *Grand battement jete* с подъем пятки опорной ноги во время броска. *Grand batman jete* по всем направлениям через *developpees*. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала. Техника безопасности.

-Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе проученных движений.

-Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

Форма контроля: технический зачёт.

4. Элементы современного танца (18 ч.)

Теория (2ч.): Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

Практика. (16ч.) Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений для позвоночника (торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока). Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Выполнение упражнений на проработку стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Выполнение развернутых комбинаций на проработку изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Выполнение упражнений на вращение (пируэты со II позиции, из IV позиции). Выполнение пируэтов в позах efcasse, croisee. Выполнение шагов с координацией трех, четырех и более центров. Выполнение шагов с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Выполнение pas echappe с поворотом. Выполнение pas chasse как подготовка к большим прыжкам. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.

Выполнение различных комбинаций в сочетании с падениями и подъемами, перемещением по пространству класса. Работа над качеством выполнения упражнений. Выполнение упражнений на передвижение в пространстве. Выполнение упражнений на создание мышечного корсета позвоночника. Выполнение упражнений на Улучшение координации движений. Выполнение пространственных передвижений по разным направлениям. Выполнение упражнений на скорость. Повторение упражнений на изоляцию и полицентрию. Движения трех четырех и более центров

одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Форма контроля: Концерт.

5.Элементами акробатики. (24ч.)

Цепкие пальчики.

Теория (2ч.): элементы гимнастики и акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика (22ч.): формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

Гибкий стан. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.

Виртуозные растяжки. Освоение навыков растягивания мышц бедра.

Формирование волевых навыков. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

Ловкость и координация. Освоение навыков ориентации в пространстве, умении координировать свое тело, внутренней собранности.

Произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»

Элементы акробатики в танце

Ванька встань-ка, элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков. Классные стойки.

Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.

Цирковое колесо, техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых

навыков, спортивного характера. Упражнение «Медвежье колесо» (на месте, в продвижении). «Медвежье колесо» постепенно усовершенствуется в «Цирковое колесо».

Забавные складки, элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

Форма контроля: технический зачёт.

6. Сценическое мастерство. (10ч.)

Практика (10ч.): Сценическая культура (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Понятие «действенный танец».

Сценическая практика. Игры и упражнения, развивающие воображение и фантазию. Сценическое действие в хореографическом произведении. Развитие «сценической» смелости. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Выявление и развитие характера персонажа в изучаемом танце.

Актерское мастерство

Групповая работа над спектаклем (этюдами, концертными номерами) Практическое применение полученных знаний. Умение работать в коллективе, подчиняться общему режиму работы, проявлять инициативу. Умение работать в измененных обстоятельствах. Смена роли. Работа над ролью (сценическое движение, сценическая пластика, характер). Работа на малой сцене. Работа на большой сцене.

Тренинги и упражнения с приемами релаксации. Практические упражнения на развитие сценического внимания. Практические занятия по работе над дыханием. Упражнения: «Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла – солдат», «Шалтай-болтай», «Штанга», «Муравей», «Спящий котенок», «Насос и мяч».

Форма контроля: наблюдение.

4 год обучения

1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория (2 ч.): Правила поведения обучающихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Беседа – «О мастерстве хореографии».

Форма контроля: беседа.

2. Элементы современного танца. (18ч.)

Теория (2ч.): Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

Практика (16ч): Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений для позвоночника (торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока). Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны

торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Выполнение упражнений на проработку стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Выполнение развернутых комбинаций на проработку изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Выполнение упражнений на вращение (пируэты со II позиции, из IV позиции). Выполнение пируэтов в позах efcasse, croisee. Выполнение шагов с координацией трех, четырех и более центров. Выполнение шагов с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Выполнение pas echappe с поворотом. Выполнение pas chasse как подготовка к большим прыжкам. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.

Выполнение различных комбинаций в сочетании с падениями и подъемами, перемещением по пространству класса. Работа над качеством выполнения упражнений. Выполнение упражнений на передвижение в пространстве. Выполнение упражнений на создание мышечного корсета позвоночника. Выполнение упражнений на Улучшение координации движений. Выполнение пространственных передвижений по разным направлениям. Выполнение упражнений на скорость. Повторение упражнений на изоляцию и полицентрию. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

Форма контроля: технический зачет.

3. Танцевальная импровизация. (8ч.)

Теория (2ч.): История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

Практика (6ч.): Экзерсис «non-stop»: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во

время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала. Техника безопасности.

- Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе проученных движений.

- Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

Форма контроля: технический зачет.

4. Репетиционно-постановочная работа. (14ч.)

Практика (14ч.): Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле или направлении «Джаз».

Форма контроля: концерт.

5. Элементами акробатики. (20ч.)

Теория (2ч.): элементы гимнастики и акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика (18ч.): формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

Гибкий стан, техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.

Виртуозные растяжки, освоение навыков растягивания мышц бедра.

Формирование волевых навыков. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

Ловкость и координация, освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности.

Произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сутробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»

Элементы акробатики в танце

Ванька встань-ка, элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков. Классные стойки.

Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках»-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.

Цирковое колесо.

Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнение «Медвежье колесо» (на месте, в продвижении). «Медвежье колесо» постепенно усложняется в «Цирковое колесо».

Забавные складки, элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

Форма контроля: технический зачет.

6. Сценическое мастерство (10ч.)

Практика (10): Сценическая культура (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Понятие «действенный танец».

Сценическая практика. Игры и упражнения, развивающие воображение и фантазию. Сценическое действие в хореографическом произведении. Развитие «сценической» смелости. Действенная задача и ее компоненты в хореографии. Выявление и развитие характера персонажа в изучаемом танце.

Форма контроля: наблюдение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- улучшено владение техникой хореографического исполнительства и профессиональной терминологией;
- усовершенствованы навыки художественной выразительности исполнения;
- развиты навыки сценического движения;
- получены знания о различных направлениях танца;
- привита культура, свобода выразительности движений;
- усовершенствованы координация, чувство ритма, ориентации в сценическом пространстве;
- развиты артистизм и эмоциональность;
- развито умение согласовывать движения тела с музыкой;
- усовершенствовано умение слушать и слышать музыку;
- развиты умения самостоятельной импровизации;
- приобретены знания в области хореографического современного и эстрадного искусства:
- усовершенствовано владение техниками выполнения хореографических движений разных танцевальных направлений;

Личностные результаты:

- выработаны самостоятельность, культура общения, дисциплина, добросовестное отношение к труду, общественной собственности;
- развиты чувства товарищества и взаимопомощи, активной жизненной позиции;
- сформирована потребность в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни, укреплении здоровья, закаливании организма;
- развиты эстетический вкус, творческое воображение, умение видеть красоту окружающего мира;
- сформированы навыки самообслуживания, самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; выражения и отстаивания своей жизненной позиции;
- приобретены лидерские, морально-волевые качества, уважения к национальным традициям; умения отстаивать свое мнение;
- созданы условия для формирования положительных качеств личности: активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы (нравственно-ценностные установки);

Метапредметные результаты:

- сформировано умение планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- сформировано представление обучающихся о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- сформировано творческое мышление;

- развиты актерские способности обучающихся;
- развит навык самостоятельно определять учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- развито умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.
- выработано умение давать объективную оценку собственным действиям, результатам своего труда на основе полученных знаний и опыта.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	Декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	Декабрь, май
3	3	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	Декабрь, май
4	4	сентябрь	май	36	72/36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом	Декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы обучения хореографии предусмотрены определенные условия:

Материально-техническое обеспечение:

Помещение, оборудованное для занятий хореографией, раздевалка, наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; гимнастические коврики.

Техническое оснащение: компьютер, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (колонки, ноутбук).

Информационное обеспечение:

- 1) учебно-методическая литература по классическому и современному танцам;
- 2) аудиодиски, фонотека, клавиры, партитуры;
- 3) цифровые ресурсы сети «Интернет»;
- 4) фотографии;
- 5) книги, журналы, иллюстрации.

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети Интернет - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
- видеохостинги Rutube и др.;
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющих образование – не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Определение уровня знаний и хореографических способностей обучающихся и уровня усвоения изученных элементов танцевальных движений и рисунков осуществляются в рамках текущей, промежуточной, итоговой аттестации, согласно критериям оценки усвоения теоретических знаний и практический умений и навыков, развития творческих способностей

обучающихся через собеседование, конкурсы, открытые и зачетные занятия, решения творческих задач, отчетные концерты. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года в соответствии с локальным актом.

По итогам реализации данной программы проводится промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО «Центра детского творчества №4».

В качестве методов отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ по итогам каждой изученной темы; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях, творческих отчетных концертах и открытых занятиях. Это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. При этом учебные показатели фиксируют приобретенные обучающимся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предметные и общие знания, умения и навыки. Личностные показатели выражают изменения личностных качеств обучающегося под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе; Творческие показатели фиксируют уровень реализации творческого потенциала обучающихся, а, следовательно, и уровень реализации программы.

Результаты освоения программы обучающимися и критерии оценивания представлены в Приложении 1.

Теоретический материал оценивается на основании пройденных тестов. (Пример теста и словарь терминов - Приложение 2, Приложение 3).

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является педагог, который с помощью метода наблюдения и метода включения обучающихся в хореографическую деятельность коллектива может оценить обучающихся.

Механизмом оценки роста является:

- «обратная связь» обучающегося и педагога;
- уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив;
- достижения не только творческого характера, но и личностного.

Обучающиеся, прошедшие итоговую аттестацию, считаются успешно освоившими дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Студия эстрадного танца Оле-Лукойе».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Во время проведения занятий педагог учитывает физические возможности обучающихся данного возраста и весь процесс физического воспитания среднего школьного возраста подчиняет интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета,

мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог воспитывает у обучающихся дисциплину и прививает навыки организованного поведения в коллективе.

Основной формой образовательного процесса является учебное занятие.

Формы проведения занятий:

1. коллективная – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций);
2. групповая – осуществляется с группой обучающихся, состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой;
3. индивидуальная - оказание помощи обучающемуся по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

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

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный) – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а также видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- словесный (объяснение, беседа, рассказ) – подача нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т.д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- практический (упражнения и комбинации) – самый важный. Это работа у станка, общеразвивающие и тренировочные репетиции, упражнения;
- аналитический (сравнение и обобщение разученного материала);
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают обучающихся сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Обучающиеся осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет обучающемуся уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Обучающиеся развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На практических занятиях:

- объясняются назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращается внимание обучающихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;

- равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотношение статических и динамических нагрузок;
- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;
- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий необходимо реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, предусматривает 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 и т.д.
- доступности, который требует, чтобы перед обучающиеся ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- систематичности, предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Используются следующие виды занятий:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.
2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из обучающихся, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае обучающиеся играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.
4. Импровизационная работа: на этих занятиях обучающиеся танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Обучающийся через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу – системе тренировочных упражнений, которые помогают обучающимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более

сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с обучающимися сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

В ходе образовательного процесса обучающимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Занятиям классическим танцем придаётся особое значение, т.к. классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие обучающихся в различных мероприятиях и программах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, где во главе угла ставится самобытность обучающегося, его самооценку, т.е. развитие личностных особенностей обучающегося, раскрытие его природного дара;
- здоровьесберегающие – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья обучающегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности обучающихся зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: обучающиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект – особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом, которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у обучающихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках (Приложение 3). Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение — это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности. Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Структура проведения занятий:

1. подготовительная часть (разминка);
2. основная часть (разучивание нового материала);
3. заключительная часть (закрепление выученного материала).

В работе над репертуаром важным моментом является развитие у обучающихся танцевальной выразительности.

В процессе обучения учитывается физическая нагрузка, не допуская перенапряжения обучающихся, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от условий. Во время проведения занятий используются этюды как составленные самим педагогом, так и обучающиеся.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа

Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе «Студия эстрадного танца Оле-Лукойе» программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе (объединения, студии, группы) учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;

- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы «Студия эстрадного танца Оле-Лукойе» является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение и

выступление: «Новогодний переполох», «Катание на коньках», «Отчетный концерт», экскурсия в Красноярский хореографический колледж».

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования обучающихся в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план работы воспитательной деятельности формируется в рабочей программе к данной программе ежегодно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Москва, Ральф, 2019.
2. Богданов Г. Урок русского народного танца. – Москва, 2021.
3. Кулагина И.Е. Художественное движение: программы дополнительного образования Министерства образования Высшей школы РФ. – М., 2021.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
5. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2019.
6. Терминологический словарь современного образования (гlossарий). – К.: РИО КГПУ, 2001.

Дополнительная

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Санкт-Петербург, Москва, Краснодар: Планета музыки, 2024.
2. Горский Б.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей // Дополнительное образование – 2019. - №1.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.: Владос, 2020.
4. Джозеф С. Хавилер Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. - М.: «Новое слово», 2021.
5. Захаров В.М. Танцы народов мира. – М., 2021.
6. Ивановский Н.П. Бальный танец. – Калининград, 2021.
7. Кауль Н.Н. Как научить танцевать. – Ростов-на-Дону, 2020.
8. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 2021
9. Моисеев И.А. Гастроль длиною в жизнь. - М.: Согласие, 1998.
10. Мур А. Бальные танцы. – М., 2022.
11. Мур А. Начальный курс танца. – М., 2002.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
13. Передреева О.Б. Что такое программа дополнительного образования нового поколения // Дополнительное образование. – 2003 – №3.
14. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов хореографов младших и средних классов. - М.: Галереяф, 1999.
15. Ритмика и танец. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. - М.: 1984.
16. Роот З. Танцы с нотами – М., 2018.
17. Руководство по растяжке связок и мышц. - М, 1990.
18. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М., 2020.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Ленинград: Искусство, 2020.
3. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 2021.
4. Ритмика и танец. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. – М., 1984.
5. Видеоматериал:
 - Семинары по джаз-модерн танцу;
 - Свободный балет В. Терешкина;
 - Ансамбль «Орленок»;
 - Сборник телепередач с участием танцевальных коллективов.

Видеотека

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления, 2010.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть», 2011.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions INC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001.
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «ВВС». «Моцарт танго», 2005.

Используемые цифровые ресурсы

<http://elib.shpl.ru/ru/nodes/64854-sidorov-a-a-sovremennyy-tanets-m-1922#mode/inspect/page/30/zoom/4>
https://revolution.allbest.ru/culture/00524671_0.html
http://dom-mechta.ucoz.ru/programma_non-stop.pdf
<http://www.bbmc.ru/files/main/Преподавателям/Образовательные%20технологии/Словарь%20современного%20образования.pdf>
https://nsdshi.uln.muzkult.ru/media/2020/04/10/1252996859/Pribylov_G_M_etodicheskoe_posobie_po_klassicheskomu_tanczu.pdf

Таблица для фиксирования результатов

	Параметры	Выворотность, пластичность, стрейчинг		Музыкальность, чувство ритма		Техничность исполнения		Сумма баллов	
№ п/п	Фамилия Имя	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие

Система оценок:

5-высокий балл (навыки выворотности, пластичности сформированы на высоком уровне, качественно выполняет стрейчинг, имеет хорошее чувство ритма, высокая техничность самостоятельного исполнения).

4- средний балл (навыки выворотности, пластичности сформированы, но имеются незначительные недочеты; выполняет стрейчинг, имеет хорошее чувство ритма, техничность самостоятельного исполнения удовлетворительная).

3 - средний балл (навыки выворотности, пластичности сформированы недостаточно; выполняет стрейчинг с помощью педагога, имеет слабое чувство ритма, техничность самостоятельного исполнения на низком уровне)

2 - низкий балл (навыки выворотности, пластичности сформированы слабо; не выполняет стрейчинг, имеет слабое чувство ритма, техничность самостоятельного исполнения отсутствует)

1 - низкий балл (навыки выворотности, пластичности не сформированы; не выполняет стрейчинг, не имеет чувство ритма, техничность самостоятельного исполнения отсутствует)

Уровни успеваемости:

6-0 баллов низкий (воспроизводит, понимает смысл заданий, выполняет задания только с помощью кого-либо).
11-7 баллов средний (знания и умения применяет в сходных учебных ситуациях, при разовой помощи кого - либо)
15-12 баллов высокий (знания и навыки самостоятельно применяет на практике)

Материалы для контроля

Итоговый контроль

Теория: Тест

1. Выбери правильный вариант ответа. Релевэ – это...

- а) бросок ноги вверх;
- б) приседание;
- в) поднимание на полупальцы.

2. Батман тандю в переводе с французского означает...

- а) отведение ноги;
- б) приведение ноги;
- в) отведение и приведение ноги.

3. Из 1 позиции рабочая нога отводится вперёд по принципу батман тандю, затем носок сильно отводится назад и удерживая пятку в выворотном положении нога рисует круг и доходит до стороны, рабочая нога закрывается в исходную позицию. Выберите подходящее под описание упражнение:

- а) релевэ;
- б) плие;
- в) ронд де жан партер.

4. Деми плие в переводе с французского означает _____

5. Ронд де жан партер – это...

- а) круг ногой по полу;
- б) квадрат руками по воздуху;
- в) большое приседание.

6. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

7. Как с французского языка переводится слово demi plie?

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

8. Международный день танца?

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

9. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

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

- а) en dehors;

- б) en dedans;
- в) rond.

10. Что означает en face?

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

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

12. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

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

13. Что такое партерная гимнастика?

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

14. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, °а «рабочая» нога открыта в сторону на 90

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска. °«носком в пол» или на 90

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, °назад или в сторону на 90

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-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 форма fondu из урока народно сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент в момент разгибания вперед, в °сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через вперед, в сторону или назад. °скольжение по полу на 90

BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

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, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

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

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

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

CORKSCREW TURN (корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – 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. сохраняя прямую°

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90 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 [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [деveloppe] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону. EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.), назад с прямой спиной,°

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90 без изгиба торса).

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад. и выше вперед, назад или в°

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90 сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена». JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах. через вынимание приемом^о или 90° KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45 developpe. в сторону или назад,^о

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90 и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением. LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par .^о или 90° terre) либо на 45

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

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

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

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

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 [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTÉ [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps levé).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе. SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step-pa-de-burée).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади. СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном и выше.°направлении на 90

TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plié.