

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

«Данс-экспресс»

Направленность художественная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 6-17 лет

Срок реализации программы 7 лет (1008 часов)

Автор – составитель:
педагог дополнительного образования
Денисенко Надежда Евгеньевна

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цель и задачи	6
Содержание	8
Планируемые результаты	29

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	34
Условия реализации программы	34
Формы аттестации и оценочные материалы	35
Методические материалы	36
Воспитательная деятельность	38
Список литературы	41
Приложение 1	43
Приложение 2	51
Приложение 3	52
Приложение 4	55
Приложение 5	56
Приложение 6	58

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

Программа «Данс-экспресс» имеет художественную направленность. Реализация содержания программы направлено на гармоничное развитие личности обучающегося, поддержание его физического и психического здоровья, на развитие творческого мышления, памяти, воображения; умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный, эстрадный танец; перечисленные особенности позволяют, ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями.

Такой подход направлен на развитие сценической культуры обучающихся, на раскрытие их творческого потенциала и темперамента.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на обучение обучающегося основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, развитие творческих способностей в опоре на эстетическое сознание (эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета); выявление интересов и раскрытию творческого потенциала обучающихся, приобретение до профессиональных навыков в исполнении и постановки танцевальных номеров.

Проведение занятий по хореографии улучшают эмоциональное состояние обучающегося, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. В результате освоения образовательной программы у обучающихся будут сформированы компетенции: самоопределение, ценностно-смысловая, информационная, самоорганизационная, самообразования и коммуникативная. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся из танцевального класса в другие сферы деятельности.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей обучающихся, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью, регулярностью и целенаправленностью проведения занятий.

Содержание теоретического и практического материала подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей обучающихся. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм обучающегося и сопровождается анализом и объяснением, показом движений, самостоятельной работой. Приоритетом является практическая репетиционная работа, связанная с отработкой сложных движений (приближённая к профессиональному уровню) в исполнении современного танца: джаз-танец, модерн, floor technique техники работы с полом, композиции, хип-хоп и импровизации образов через танец обучающимися продвинутого уровня.

Обучение по программе «Данс-экспресс» 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.

Данная программа включает базовый и продвинутый уровни освоения программы.

1 год обучения – стартовый уровень – возраст обучающихся 6 лет

2 -4 годы обучения – базовый уровень – возраст обучающихся 7 – 9 лет
5-7 год обучения – продвинутый уровень – возраст обучающихся 10 – 17 лет.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 6-17 лет.

Для реализации программы формируются одновозрастные и разновозрастные группы. Наполняемость групп – 17 человек и более.

Сроки реализации программы

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения, объем –1008 часов, из них:

- 1 год обучения: 144 часов;
- 2 год обучения: 144 часов;
- 3 год обучения: 144 часов;
- 4 год обучения: 144 часов;
- 5 год обучения: 144 часов;
- 6 год обучения: 144 часов;
- 7 год обучения: 144 часов;

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения - очная

Занятия проводятся в коллективной форме (работа с конкретной группой). В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

На каждый год обучения предполагается определённый минимум практических умений и навыков, теоретических знаний.

Режим занятий обучающихся 1 – 7 годов обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизических особенностей обучающихся:

от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 мин.

Для всех остальных обучающихся продолжительность академического часа составляет 40 минут.

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

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является формирование у обучающихся системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление их с различными стилями исполнения современного танца, формирование способностей творческого самовыражения через овладение основами

современной и эстрадной хореографии.

Задачи:

- развить умение артистично воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений;
- сформировать специальные умения и навыки хореографии;
- научить основным правилам поведения на занятиях, основные положения рук, ног, головы, общее понятие о танце, его видах;
- развить умения ориентироваться в пространстве, правильно ходить в такт музыки, сохраняя красивую осанку, правильно держать руки, голову, правильно изображать в танцевальном шаге повадки разных животных;
- сформировать навык соблюдения правильной дистанции в колонне по три и в концентрических кругах;
- сформировать навык самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- развить умение передавать характер танца в игровых и плясовых движениях, учитывая различный характер музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость ит. д.;
- уметь координировать свои усилия в группе;
- сформировать навык объяснения правил (технику) выполнения двигательных действий, анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют;
- развить умение самостоятельно определять учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- развить умение планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию в хореографическом направлении;
- развить умение контролировать и оценивать свои действия с планируемыми результатами;
- развить умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- сформировать навык проявления познавательной инициативы в учебном сотрудничестве;
- развить умение преобразовывать устную инструкцию педагога, по звуковым, музыкальным и ритмическим сигналам в композицию танцевальных движений;
- развить умения самостоятельно моделировать композицию постановки танца;
- развить умение обоснованно выражать собственную позицию, учитывают разные мнения и интересы;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности;

- сформировать навык разрешать конфликты на основе согласования интересов и позиций всех его участников;
- развить умение выстраивания сотрудничества с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- сформировать осознанное отношение принадлежности себя в качестве гражданина России;
- сформировать готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осуществлять осознанный выбор и построение своей дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе освоения образовательной программы;
- развить умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;
- развить умение проявлять положительные качества: 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);
- способствовать овладению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партерная гимнастика, игры	36	2	34	Технический зачёт
3	Элементы классического танца	36	2	34	Технический зачёт
4	Элементы современного танца	70	2	68	Технический зачёт
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	8	136	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Знакомство с группой и педагогам. Правила поведения обучающихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Обход обучающихся и знакомство с их осанкой. Беседа - «Диалог о танце».

Форма контроля: опрос.

2 Партерная гимнастика, игры (36ч.)

Теория (2ч.): Этот раздел предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и "мышечного чувства". Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости и музыкальности. Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселый, грустный), темп (медленный, быстрый, умеренный), динамические оттенки (тихо, громко), такт, затакт (выделение сильной доли), музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.

Практика (34ч.): Партерный экзерсис.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («Солдатык», «Маятник»).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра («Бабочка», «Лягушка»).

Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения на гибкость спины осанки («Лодочка», «Самолёт», «Кораблик», «Змейка»).

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.

«Угадай кто я?»

«Танцующие человечки»

«Море волнуется...»

«Король»

«Лягушки и аисты»

Игра с воздушными шарами.

Форма контроля: технический зачёт.

3 Элементы классического танца. (36ч.)

Теория (2ч.): Этот раздел включает в себя элементарные сведения о

классическом танце, позициях рук и ног и ориентировка в зале. Сведения о классическом экзерсисе и перевод французских выражений. Начало тренировки суставно- мышечного аппарата обучающегося. Приветствие, поклон вначале и в конце урока. Формирование осанки.

Практика (34ч): Классический экзерсис у станка.

Постановка корпуса в выворотном положении, лицом к станку.
Preparation.

Позиции ног – 1,2,3.

Позиции рук – подготовительная, 1,2,3.

Demi plie, grand plie по 6 позиции, после по 1,2,3 позиции. Полуприседание и полное приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног.

Battement tendu в сторону по 1 позиции. Выработывает натянутость ноги в колене, стопе, пальцах и развивает силу.

Releve на полупальцы по 1,2,3 позиции. Разучивается по 6 позиции. Приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

Классический экзерсис на середине зала.

При выполнении всех упражнений корпус повернут в точку 1 плана класса. Позиции ног – 1,2,3,6.

I Portdebras. Слитное движение корпуса, головы и рук. Demi и grand plie по 6 позиции, позже по 1,2,3.

Allegro. Быстро. Прыжки. Разучивается у станка.

Saute по 6 позиции, к концу года по 1 позиции. Прыжки с поджатыми ногами.

Ножницы.

Форма контроля: технический зачёт.

4 Элементы современного танца (70ч.)

Теория (2ч.): Этот раздел включает в себя элементарные сведения современного танца, позиции рук, ног. Отличительной особенностью современного танца является работа стопы в невыворотном положении, раскрепощенность корпуса и подвижная работа рук.

Практика (68ч.): 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: технический зачёт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партерная гимнастика	16	-	16	Технический зачёт
3	Элементы классического танца	26	6	20	Технический зачёт
4	Элементы современного танца	46	6	40	Технический зачёт
5	Элементы историко-бытового танца	4	-	4	Беседа
6	Танцевальная импровизация	10	-	10	Наблюдение
7	Репетиционно постановочная работа	40		40	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	14	130	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

2 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Правила поведения обучающихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Беседа – диалог о танце.

Форма контроля: опрос.

2. Партерная гимнастика (16ч.)

Практика (16ч.): Упражнения партерной гимнастики помогают восстановить физическую форму участников.

Упражнения партерного экзерсиса.

Упражнения для стоп.

Упражнения на силу ног.

Упражнения на паховую выворотность.

Упражнения на силу мышц живота.

Упражнения на растяжку и гибкость (стрейчинг).

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы классического танца. (26ч.)

Теория (6ч.): Дополняются сведения о классическом экзерсисе и перевод французских выражений. Тренируется суставно-мышечный аппарат обучающегося. Выработка опоры, выворотности, пластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Постановка корпуса, позиции и положения рук и ног. Приобрести Aplomb- способность обладать устойчивостью. К уже пройденному материалу добавляется новый.

Практика (20ч.): Классический экзерсис у станка. Постановка корпуса в выворотном положении, лицом к станку.

Battementtendu по 1 позиции. Проучивается вперед и назад, затем крестом.

Battement tendu снажимом.

Demi rond de jambe par terre по 1 позиции. Полукруг ногой по полу. Развивает подвижность тазобедренного сустава. Изучается по точкам: вперед – в сторону; в сторону – вперед. Позднее назад – в сторону, в сторону – назад.

Понятие направлений endehorsetendedans «от себя» - наружу, «к себе» - внутрь.

Passeparterre по 1 позиции. Скользящее движение работающей ногой по полу. Является связующим элементом в ряде движений. Первоначально используется как самостоятельное движение.

Rond de jambe par terre по 1 позиции. Круг ногой по полу. Выполняется к концу года.

Preparation для Rond de jambe par terre.

Battementtendujete по 1 позиции, через пол.

Натянутое движение с броском. Развивает упругость ног в воздухе, легкость и подвижность тазобедренного сустава. Разучивается в сторону, позднее вперед, назад.

Battementrelevelent на 45°. Медленное поднимание ноги на 45°. Развивает силу и легкость в танцевальном шаге.

Перегибы корпуса назад и в сторону.

Grandbattementjete по 1 позиции в сторону. Разучивается к концу года. Движение с большим броском, развивает силу и легкость в танцевальном шаге.

Положение ноги Surlesou-de-pied впереди (основное). Стопа при сильно натянутом подъеме обхватывает щиколотку так, что пятка находится впереди, а пальцы отведены назад.

Растяжка.

Классический экзерсис на середине зала. Корпус повернут в точку 1 плана класса, то есть enface. Упражнения выполняются по 1 позиции.

Battementtendu.

Battement tendu jete.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Preparation для Rond de jambe par terre.

II и III Port de bras.

Allegro.

Saute по всем позициям.

Pasechappe.

Повороты головы.

Верчения на месте.

Форма контроля: технический зачёт.

4. Элементы современного танца. (46ч.)

Теория (6ч.): В современном танце используются движения для всех частей тела. Движения разучиваются отдельно для каждой части тела, а после собираются в определенную комбинацию, танцевальную композицию. Экзерсис современного танца проходит на середине зала под запись фонограммы и представляет собой как набор элементов, используемых в самих танцевальных комбинациях, так и элементы разогрева мышц и суставов, рук, ног, корпуса, головы, взятых из классического танца. Экзерсис может проходить как со всей группой, так и индивидуально.

В современной хореографии используется: выразительная пластика, характер массового танца, необходимость слаженности движений, ритмичная точность, координация движений ног, рук, корпуса и головы.

Практика (40ч.): Элементы тренажа современного танца.

Движения для головы: повороты, наклоны, выдвижение подбородка по углам, круг по плечам.

Упражнения для плеч: поочередное поднятие и опускание, круговые движения, движения из стороны в сторону, вперед, назад.

Упражнения для рук: кисти вверх, вниз, круг кистями, круговые движения от локтя, движение локтей вверх, вниз, через центр и без центра.

Упражнения для корпуса: смещение вправо, влево, работа центра, работа на гибкость.

Движения бедер: из стороны в сторону, вперед, назад, круговые движения.

Упражнения для ног: движения колена в сторону, круговые движения колена.

Шаги.

Прыжки.

Упражнения на растяжку.

Дорожки.

Разогрев мышц, восстановление физической формы участников. Развивают скорость, танцевальный шаг, координацию. Движения повторяются, но в более усложненном варианте. Меняются танцевальные связки в зависимости от техники участников.

Связки могут исполняться как на середине зала, так и в дорожках.
Примерный перечень движений современной пластики.
Поочередный взмах рук (развитие координации).
Взмахи и перекрещивания (развитие координации).
Взмахи с выпадами.
Выпады с круговыми движениями рук.
Приседания с отскоком.
Прыжки по квадратам (синхронность).
Бег с галопом.
Галоп и жете.
Елочка.
Ход маятника.
Развороты корпуса.
Верчения и др.
Форма контроля: технический зачёт.

5. Элементы историко-бытового танца. (4ч.)

Задача этого раздела: дать представление о стилистических особенностях и манере исполнения ИБТ различных эпох, научиться понимать характер исполнения танцев, определяемый особенностью костюма.

Практика (4ч.): Элементы ИБТ.

Поклоны и реверансы XVIII в.

Поклон для девочек, шаг с приставкой и наклон головы для мальчиков.

Па галопа по 6 позиции, и по 3 открытой позиции.

Положение рук, корпуса и головы.

Шаг полонеза.

Форма контроля: беседа.

6. Танцевальная импровизация. (10ч.)

Практика (20ч.): Задача руководителя - побуждать к пластической выразительности, ассоциативному мышлению, творческой активности. Создавать обстановку на занятиях для вовлечения всех обучающихся в импровизационную деятельность.

Все задания даются с предварительной беседой.

Обучающимся предлагается изобразить мимикой, жестами, танцевальными движениями определенное животное, растение или неодушевленный предмет.

Образы природы в музыке. Определяется какой-либо образ, какое-либо время года. Под подходящую музыку обучающиеся изображают эти образы.

«Стенка на стенку».

«Броуновское движение».

Свободная импровизация. Музыка по заданию руководителя.

Форма контроля: наблюдение.

7. Репетиционно-постановочная работа. (40ч.)

Практика (40ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и

ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партерная гимнастика	12	-	12	Технический зачёт
3	Элементы классического танца	26	4	22	Технический зачёт
4	Элементы современного танца	40	4	36	Технический зачёт, беседа, опрос
5	Элементы народного танца	10	2	8	Беседа
6	Танцевальная импровизация	10	-	10	Наблюдение
7	Репетиционно постановочная работа	44		44	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	12	132	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

3 год обучения

1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория (2ч.): Напоминание о правилах поведения обучающихся, как на уроках, так и в ЦДТ№4, технике безопасности, расписании работы коллектива. Восстановление физической формы участников. Диалог-беседа о танце.

Форма контроля: опрос.

2. Партерная гимнастика. (12ч.)

Практика (12ч.): Отрабатывается и исполняется весь материал, указанный в программе II года обучения.

Упражнения партерного экзерсиса.

Упражнения для стоп.

Упражнения на силу ног.

Упражнения на паховую выворотность.

Упражнения на силу мышц живота.

Упражнения на растяжку и гибкость (стрейчинг).

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы классического танца. (26ч.)

Теория (4ч.): повторяются в ускоренном темпе упражнения, указанные в программе II года обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног, например, положение работающей ноги на щиколотки опорной ноги (Cou-de-pied), икры и колена. Повторяются и дополняются новые упражнения, прыжки. Постановка корпуса в выворотном положении, держась одной рукой за станок. Экзерсис выполняется по 3 позиции, позднее заменяется 5 позицией.

Практика (22ч.): Классический экзерсис у станка.

Battementsoutenu. Выдерживать, поддерживать, втягивать.

Battementtendujetepique. Натянутое движение ноги, колющий бросок.

Rond de jambe par terre demi-plies.

Положение ноги Surlecou-de-pied сзади: стопа прикасается пяткой к щиколотке опорной ноги сзади, оставляя подъем и пальцы сильно натянутыми. Cou-de-pied условное: сильно натянутые пальцы касаются щиколотки мизинцем.

Battement fondu, ногавпол. Тающий, текущий. Развивает силу ног, ловкость, подвижность колена.

Battement frappe, ногавпол. Движение развивает силу ног, ловкость, подвижность колена.

Battement relevent на 90°.

Battementdevelope. Разворачивающее движение, развивает силу ног, выворотность тазобедренного сустава, вырабатывает изящество основных поз.

Port de bras.

Grand battement jete крестом.

Классический экзерсис на середине зала.

Корпус повернут в точку относительно позы, в которой находится участник. Упражнения выполняются по 3 позиции, позднее по 5 позиции.

Tempslieparterre, связующее, плавное, слитное.

Battement tendu jete pique.

Battement fondu нога в пол.

Battement frappe, нога в пол.

IV Port de bras.

Позы.

Effacee, Croisse.

Allegro.

Changement de pieds.

Pas assamble

Tour chaine.

Pirouette.

Форма контроля: технический зачёт.

4. Элементы современного танца. (40ч.)

Теория (4ч.): Этот раздел включает в себя два направления современного танца: джаз и модерн.

Практика (36ч.): Джаз-танец.

Основы джаза на середине зала. Проработка стопы по позиции «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций ног с одновременной усложненной работой корпуса через контракцию и релиз, закрытием и раскрытием корпуса с постоянной сменой работы рук в джазовых позициях. Маховая работа рук с широким использованием дыхания в стилистике джаза. Использование всех упражнений на середине зала в сочетании с джазовыми позициями ног и корпуса. Изучение происходит от простого к сложному.

Программа включает джазовый экзерсис на середине зала и дорожки, шаговые комбинации с элементами пройденного материала, которые выполняются по диагонали из угла класса.

Примерный перечень движений современной пластики.

«Семафор».

«Штопор».

Боковой ход с круговым движением рук.

Мельница.

Шаг плие и повороты.

«Регулировщик».

«Манекен».

«Прицел».

«Конвейер» (развивает координацию).

«Флюгер» (развивает координацию).

«Повороты».

Джоггит – прыжковые и беговые упражнения.

Стрейчинг – растяжка.

«Стретч» - «скручивание» и «раскручивание» корпуса. «Скручивание» и «раскручивание» корпуса через положение параллельно полу. Торсовая работа корпуса (боковая) – «тяжки» на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Модерн-танец.

Основой модерна являются элементы классического танца. Также можно назвать это современным балетом. Позиции рук и ног. Постановка корпуса из классического танца. Но они более свободны и выполняются не с такой точностью, как в классическом танце. Экзерсис остается также классическим, но выполняется под запись фонограммы на середине зала.

Экзерсис модерн - танца.

Demi- и grand-plie.

Battement tendu.

Passe par terre.

Rond de jambe par terre.

Форма контроля: технический зачёт, беседа, опрос.

5. Элементы народного танца. (10ч.)

Теория (2ч.): Этот раздел предполагает изучение лексики, разнообразную манеру исполнения. Дает представление о народном танце как об одном из наиболее распространенных и древних видах творчества народа. Здесь изучаются особенности народных движений, характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах. Связь современных танцев с народными танцами.

Практика (8ч.): Экзерсис народного танца.

Все движения исполняются на середине зала.

Фигуры хоровода. Построение диагонали, «змейки», «досточки», «гребешка».

Танцевальный шаг с носка: простой шаг по фигурам хоровода, переменный шаг.

Позиции рук: 1,2,3, на талии.

Примерный перечень движений фольклорного стиля в современном танце.

Притопы – удары всей стопой.

Шаги с притопами.

«Ковырялочка».

«Гармошка».

«Припадание».

«Моталочка».

Проходка.

Пружинный ход.

Пружинка с перескоком.

Перескоки с ноги на ногу. Подготовка к дробям.

Выстукивания.

«Ключ».

«Молоточки».

Ход вперед и назад с волной.

Форма контроля: технический зачёт.

6. Танцевальная импровизация. (10ч.)

Практика (10ч.): Руководитель настраивает учеников на импровизацию простейших движений.

Ритмическая игра «Эхо».

«Вопрос-ответ», типа перепляса.

«Ритм-загадка» (хлопки).

Времена года. Этюд «Зима», «Заснеженный лес», «Весна», «Лето», «Осень».

Этюды по мотивам любимых сказок. Этюд «Буратино и Мальвина», «Заяц и Волк», «Стрекоза и Муравей».

Этюд «Новогодний праздник».

«Фокусник». Превратить цветок в бабочку, большую птицу – в маленькую птичку. Превратить волка в лису и т. д., осенние листья - в журавлей, ветер – в иней, узор на окне.

Форма контроля: наблюдение.

7. Репетиционно-постановочная работа. (44ч.)

Практика (44ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партерная гимнастика	12	-	12	Технический зачёт
3	Элементы классического танца	26	4	22	Технический зачёт
4	Элементы современного танца	28	2	26	Технический зачёт, беседа, опрос
5	Элементы народного танца	16	2	14	Беседа
6	Танцевальная импровизация	20	-	20	Наблюдение
7	Репетиционно постановочная работа	40		40	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Напоминание о правилах поведения обучающихся, как на уроках, так и в ЦДТ№4, технике безопасности, расписании работы коллектива. Восстановление физической формы участников. Диалог-беседа о танце.

Форма контроля: опрос.

2. Партерная гимнастика (12ч.)

Практика (12ч.): Все движения повторяются. Они используются в начале урока для разминки, разогрева мышц.

Упражнения партерного экзерсиса.

Упражнения для стоп.

Упражнения на силу ног.

Упражнения на паховую выворотность.

Упражнения на силу мышц живота.

Упражнения на растяжку и гибкость (стрейчинг).

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы классического танца (26ч.)

Теория (4ч.): Основные правила движений у станка. Законы и эстетика равновесия в позах классического танца. Закономерности координации движений рук и головы в Portdebras.

Практика (22ч.): Классический экзерсис у станка.

Demironddejambena 45°, 90°.

Battement fondu на 45°.

Battement frappe на 45°.

Battementdoublefrappe. Движение с двойным ударом.

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans. Круг ногой по воздуху.

Воспитывает подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев.

Adagio. Медленно:

Battement relevee et battement developpe на 90°.

Pas de bourree. Чеканный танцевальный шаг, переступания с небольшим продвижением.

Grandbattementjetepee. Движение с высоким колющим броском.

Классический экзерсис на середине зала.

Temps lie на 45°, 90°.

Pas de bourree.

Battement fondu на 45°.

Battement frappe на 45°.

Grandbattementjete.

Большие позы: Croisee и Effacee с подъемом ноги на 45° - вперед и назад. Маленькое Adagio из пройденных элементов.

I, II Arabesques.

Attitude. Поднятая вверх нога полусогнута.

Allegro:

Pas jete.

Pas de chat.

Pas chasse.

Glissade.

Entournant.

Форма контроля: технический зачёт.

4. Элементы современного танца (28ч.)

Теория (2ч.): Современная хореография включает в себя всю мировую культуру танца в целом. Характер движений в различных ритмах. Сила и гибкость в танцевально-пластических движениях. Последовательность мышечных ощущений в различных группах мышц. Знание хорошей координации движений.

Практика (26ч.): Примерный перечень движений современной пластики.

Мельница с поворотом.

Стремительные повороты с прыжком.

Салют с покачиваниями.

Стоп - повороты и прыжки.

Галоп и жете (развивает координацию).

Завиток.

Веер.

Мельница.

Винт.

Джаз-танец.

Изучаются элементы свинга, твиста, афра, рок-н-ролла, на середине зала и в шаговых комбинациях на дорожках.

Модерн-танец.

Экзерсис модерн танца.

Battement tendu jete.

Battement fondu.

Grandbattementjete.

Форма контроля: технический зачёт, опрос, беседа.

5. Элементы народного танца (16ч.)

Теория (2ч.): Дальнейшее развитие техники исполнения народных танцев, навыков координации и танцевальности. Усложняется ритмическая основа комбинаций, этюдов. Изучается техника вращения на месте, по диагонали и по кругу. Начало изучения русских кадрилией, формы ее построения.

Практика (14ч.): Деление кадрилией на формы их построения.

квадратные

линейные

круговые.

Примерный перечень движений.

Каблучные упражнения в сочетании с бросками, дробными выстукивающими «ковырялочка».

Круговые движения ногами по полу в сочетании с наклоном и перегибом корпуса.

Большие броски в сочетании с пируэтом, с «ножницами».

Вращения.

Форма контроля: технический зачёт.

6. Танцевальная импровизация (20ч.)

Практика (20ч.): Танцевальная импровизация побуждает к пластической выразительности, ассоциативному мышлению, творческой активности. Здесь закрепляются теоретические знания и практические умения. Приобретается навык при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Форма контроля: наблюдение.

7. Репетиционно-постановочная работа (40ч.)

Практика (40ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

5 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партерная гимнастика	12	-	12	Технический зачёт
3	Элементы классического танца	26	4	22	Технический зачёт
4	Элементы современного танца	28	2	26	Технический зачёт, беседа, опрос
5	Элементы народного танца	16	2	14	Беседа
6	Танцевальная импровизация	20	-	20	Наблюдение
7	Репетиционно постановочная работа	40		40	Наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

5 год обучения

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория (2ч.): Напоминание о правилах поведения обучающихся как на уроках, так и ЦДТ№4, технике безопасности, расписание работы коллектива. Восстановление физической формы обучающихся.

Форма контроля: опрос.

2. Партерная гимнастика (12ч.)

Практика (12ч.): Все движения повторяются. Они используются в начале урока для разминки, разогрева мышц.

Упражнения партерного экзерсиса.

Упражнения для стоп.

Упражнения на силу ног.

Упражнения на паховую выворотность.

Упражнения на силу мышц живота.

Упражнения на растяжку и гибкость (стрейчинг).

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы классического танца (26ч.)

Теория (4ч.): Качественное закрепление пройденного материала. Усложнение и разнообразие комбинаций у станка и на середине. Закрепление устойчивости на середине зала. Добавляются движения на полупальцах.

Практика (22ч.): Классический экзерсис у станка.

Battement fondu на полупальцах.

Battement frappe на полупальцах.

Attitude.

Классический экзерсис на середине.

III, IV Arabesques.

Dessus-dessous.

Allegro:

Sissonne fermee.

Sissonne ouverte.

Sissonne tombee.

Перекидной.

Tour en l'air.

Fouette.

Форма контроля: технический зачёт.

4. Элементы современного танца (28ч.)

Теория (2ч.): Учебно-тренировочная работа над повышением исполнительского мастерства в сложных по характеру и манере исполнения современных танцев. Основные принципы композиции современных танцев. Разнообразие жанров, аранжировка танцевальной музыки, мера звучности, ритмичное разнообразие.

Практика (26ч.): Примерный перечень движений современной пластики.

махи;

мах ногой при выходе из поворота;

перекидной;

сочетание резкости и плавности;
повороты корпуса и головы;
баланс;
ёлочка;
большие прыжки;
маленькие и большие позы;
круговые движения головой;
стремительный бег;
верчения.

Форма контроля: технический зачёт, опрос, беседа.

5. Элементы народного танца (16ч.)

Теория (2ч.): Работа над характером и манерой исполнения, над выразительностью создаваемого образа. Разучивание различных движений русской пляски и танцевальных комбинаций.

Практика (14ч.): Основные фигуры групповых плясок.

звездочка;

шеен;

карусель;

ручеек;

волна и т. д.

Примерный перечень движений.

Переменные шаги в сочетании с подскоками, дробями, моталочкой.

Беговые шаги в сочетании с моталочкой, голубцами, подбивкой.

Дроби и их ритмические разнообразия.

Переборы простые и сложные. Вращения.

Форма контроля: наблюдение.

6. Танцевальная импровизация (20ч.)

Практика (20ч.): Танцевальная импровизация побуждает к пластической выразительности, ассоциативному мышлению, творческой активности. Здесь закрепляются теоретические знания и практические умения. Приобретается навык при работе в качестве помощника руководителя коллектива. Поощряется свободная импровизация.

Форма контроля: наблюдение.

7. Репетиционно-постановочная работа (40ч.)

Практика (40ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Элементы классического танца	26	4	22	Технический зачёт
3	Элементы современного танца	32	2	30	Технический зачёт, беседа, опрос
4	Основы дефиле	4	-	4	Беседа
5	Элементы акробатики и художественной гимнастики	30	6	24	Наблюдение
6	Репетиционно постановочная работа	50		50	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	14	130	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

6 год обучения

1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория (2ч.): Напоминание о правилах поведения обучающихся как на уроках, так и ЦДТ№4, технике безопасности, расписание работы коллектива. Восстановление физической формы обучающихся. Ознакомление с репертуарным планом.

Форма контроля: опрос.

2. Элементы классического экзерсиса (26ч.)

Теория (4ч.): Закрепление и усложнение изученного ранее материала. Составление вариаций и этюдов.

Практика (22ч.): Классический экзерсис у станка.

Battement fondu на полупальцах.

Battement frappe на полупальцах.

Attitude.

Классический экзерсис на середине.

III, IV Arabesques.

Dessus-dessous.

Allegro:

Sissonne fermee.

Sissonne ouverte.

Sissonne tombee.

Перекидной.

Tour en l'air.

Fouette.

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы современного танца (32ч.)

Теория (2ч.): Основные стили джазового танца. Классический джаз, джаз-модерн, джаз-бит. Бит в переводе на русский означает «пульс, удар», т.е. «ритмический джаз» - джаз, исполняемый под ритмичную музыку. Термины преимущественно английские, т.к. джаз пришел из США.

Практика (30ч.): Примерный перечень движений современной пластики
изоляция коленей;
изоляция голени и стопы;
твист торсом с оппозицией плеч и бедер;
pearl (жемчужина);
skate (танец с оппозицией бедер и ноги до ступни);
jerk (глубокий collapse с выдвинутыми плечами и бедрами, голова изолирована);
skip и галоп;
walringturn (повороты с шагами);
тройной шаг. Повороты с jazzwalks (типичное движение вперед – мультипликация);
pivotturn или sportturn (повороты на месте);
kickstep (шаг с ударом);
funkyhindy с kick и кругом кистями;
rubberlegs (резиновая нога);
slides (скольжение);
hotsteps (переступание).

Форма контроля: технический зачёт, опрос, беседа.

4. Основы дефиле. (4ч.)

Практика (4ч.): Этот раздел предусматривает знакомство с основами дефиле, развитие ориентации и «мышечного чувства». Овладение простейшим навыкам правильной походки.

навык легкого шага, ритмичные шаги;
походка от бедра;
ходьба в такт музыки, сохраняя правильную осанку;
повороты и полуповороты;
выпады на бедро.

Форма контроля: наблюдение.

5. Элементы акробатики и художественной гимнастики. (30ч.)

Теория (6ч.): Вводный инструктаж. Понятие «художественная гимнастика». Беседа «О художественной гимнастики от других направлений гимнастики»

Практика (24ч.): Перевероты с моста (вперёд и назад).
Волна сверху на руки.
Стойка на руках.
Рондад (с руками и без рук).
Стойка на голове.

Колесо (на двух и одной руке).

Форма контроля: наблюдение.

6. Репетиционно-постановочная работа. (50ч.)

Практика (50ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

7 год обучения

№	Разделы/темы занятий	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Элементы классического танца	20	2	18	Технический зачёт
3	Элементы современного танца	42	2	40	Технический зачёт, беседа, опрос
4	Элементы акробатики и художественной гимнастики	30	4	26	Беседа
5	Репетиционно постановочная работа	50		50	Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ:	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

7 год обучения

1. Вводное занятие. (2ч.)

Теория (2ч.): Напоминание о правилах поведения обучающихся как на уроках, так и ЦДТ№4, технике безопасности, расписание работы коллектива. Восстановление физической формы обучающихся. Ознакомление с репертуарным планом.

Форма контроля: опрос.

2. Элементы классического танца. (20ч.)

Теория (2ч.): Все движения повторяются. Они используются вначале урока для разминки, разогрева мышц.

Практика (18ч.): Классический экзерсис у станка.

Battement fondu на полупальцах.

Battement frappe на полупальцах.

Attitude.

Классический экзерсис на середине.

III, IV Arabesques.

Dessus-dessous.

Allegro:

Sissonne fermee.

Sissonne ouverte.

Sissonne tombee.

Перекидной.

Tour en l'air.

Fouette.

Форма контроля: технический зачёт.

3. Элементы современного танца. (42ч.)

Теория (2ч.): Законы техники джаз-танца полицентрика, изоляция, релаксация.

В африканском и в афро-американском танцах каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения. Африканское положение корпуса и закон движения, лежащий в основе техники изоляции, называется полицентрикой. Она является основным принципом африканского танца.

Практика (40ч.): Примерный перечень движений современной пластики
lay out;

skippingturn (поворотпрыжком);

outside pas de bourree turn (поворотвправо);

pasdebourreealsjazzturn (переступание в повороте);

airturns (поворот в воздухе);

falls (движение падения);

legextension и legthrust (разворот и бросок ноги);

lie conga;

смена ног в grand battement;

точки-этапы;

body waves (волны);

passageandrepeat (переход с поворотом назад);

frontstep (фронтальный шаг);

doubleliftingfootandturn (двойной подъем ноги с поворотом);

прогиб назад с опорой на руки и подъем;

moon (полумесяц);

twisttoesandpotdownstep (сдвиг на носках с заносом ноги).

Форма контроля: технический зачёт, опрос, беседа.

4. Элементы акробатики и художественной гимнастике. (30ч.)

Теория (4ч.): Вводный инструктаж. Понятие «художественная гимнастика». Беседа «О художественной гимнастике от других направлений гимнастики» Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.

Практика (26ч.):

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и

т.д.)

Перевороты с моста (вперёд и назад).

Волна сверху на руки.

Стойка на руках.

Рондад (с руками и без рук).

Стойка на голове.

Колесо (на двух и одной руке).

Форма контроля: беседа.

5. Репетиционно-постановочная работа. (50ч.)

Практика (50ч.): Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Форма контроля: наблюдение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- сформировано осознанное отношение принадлежности себя в качестве гражданина России;
- сформирована готовность и способность к саморазвитию и самообразованию, осуществлять осознанный выбор и построение своей дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе освоения образовательной программы;
- развито умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняет ошибки и способы их устранения;
- развито умение проявлять положительные качества: 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);

- овладели основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Метапредметные результаты

- развито умение самостоятельно определять учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- развито умение планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию в хореографическом направлении;

- развито умение контролировать и оценивать свои действия с планируемыми результатами;

- развито умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

- сформирован навык проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- развито умение преобразовывать устную инструкцию педагога, по звуковым, музыкальным и ритмическим сигналам в композицию танцевальных движений;

- развиты умения самостоятельно моделировать композицию постановки танца;

- развито умение обоснованно выражать собственную позицию, учитывают разные мнения и интересы;

- используют речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности;

- сформирован навык разрешать конфликты на основе согласования интересов и позиций всех его участников;

- развито умение выстраивания сотрудничества с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные

- развиты умения артистично воплощать музыкальные образы при разучивании и исполнении танцевальных движений;

- знают основные правила поведения на занятиях, основные положения рук, ног, головы, общее понятие о танце, его видах;

- умеют ориентироваться в пространстве, правильно ходить в такт музыки, сохраняя красивую осанку, правильно держать руки, голову, правильно изображать в танцевальном шаге повадки разных животных;

- соблюдают правильную дистанцию в колонне по три и в

концентрических кругах;

- самостоятельно выполняют требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передают характер танца в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость ит. д.;
- развито умение координировать свои усилия в группе;
- сформирован навык объяснения правил (техники) выполнения двигательных действий, анализируют и находят ошибки, эффективно их исправляют.

Результаты по годам обучения

Стартовый уровень:

1 год обучения

знают:

основы партерной гимнастики;

особенности положения рук на поясе;

особенности позиции ног (1,2,3,4,5,6-я);

Владеют умениями:

исполнять простейшие коллективные танцевальные композиции;

держат осанку, подбородок, правильно держать руки;

слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

развита:

подвижность связок;

умение работать в группе.

Базовый уровень

2 год обучения

знают:

основы партерной гимнастики;

особенности положения рук на поясе;

особенности позиции ног (1,2,3,4,5,6-я);

отличительную особенность между круговыми движениями и прямыми (Battement tendu и Rond de jambe par terre).

Владеют умениями:

исполнять элементарные коллективные танцевальные композиции;

импровизировать и исполнять импровизацию на свободную тему;

держат осанку, подбородок, правильно держать руки;

слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях.

развита:

подвижность связок;

музыкальный слух;

чувство товарищества;

умение работать в группе.

3 год обучения

знают:

особенности позиции рук в классическом танце;
правила техники безопасности во время выполнения упражнений;
особенности рисунки танца, позиции рук современного танца;
элементарные основы джаз- и модерн – танца.

выполняют:

пластически и образные этюды;
правильно выполнять танцевальные прыжки и шаги;
выражают характер и стильность танцев.

развиты:

артистизм;
воображение;
эстетический вкус;
нравственность;
культура поведения, общения.

4 года обучения

знают:

правила исполнения движений народно-сценического, современного танца;

технику исполнения прыжков и шагов;
грамотно исполняют классический экзерсис на середине и у палки;

умеют:

исполнять историко-бытовые танцы на середине зала;
эмоционально исполнять танцевальные композиции.

самостоятельно составлять несложные композиции, подбирать соответствующую музыку;

развиты:

опорно-двигательный аппарат;
пластичность, грациозность;
умение слушать;
терпение.

Продвинутый уровень

5 год обучения

знают:

основы народного танца;
основы эстрадного и современного танца.

умеют:

грамотно исполнять танцевальные элементы классического экзерсиса;
исполнять народный танец.

развиты:

подвижность связок; музыкальный слух;
чувство товарищества; умение работать в группе.

6 год обучения

знают:

виды современного танца;
рисунок и танцевальную лексику используемых композиций;
знают терминологию джаза.

умеют:

выполнять упражнения на пластику рук, ног;
следить за стройной осанкой и походкой.

развиты:

артистизм;
воображение;
эстетический вкус.

7 год обучения

знают:

азы и основы современной хореографии;
правила техники гимнастических и акробатических упражнений;
виды современного танца;
особенности рисунка и танцевальную лексику используемых композиций.

умеют:

исполнять движения в различных ритмах и темпах;
выполнять креативную гимнастику;
акробатические упражнения на укрепление мышц;
умеют самостоятельно сочинять небольшие танцевальные этюды;
рационально использовать площадку.

развиты:

артистизм и воображение;
эстетический вкус;
пластичность, грациозность.

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	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
3	3	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
4	4	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
5	5	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
6	6	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 мин. перерывом	декабрь, май
7	7	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических	декабрь, май

							часа с 10 мин. перерывом	
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие просторного помещения, хорошо освещенного, вентилируемого, с деревянным некрашеным полом, брус которого уложен поперек.
- в соответствии с техникой безопасности площадь хореографического помещения должна исходить из расчета не менее 6м² на человека, температура окружающей среды не менее 19°C постановочный стол;
- наличие зеркал и станков.
- наличие ковриков, аудио магнитофона, ноутбука, колонок, концертмейстера с инструментом.
- стулья для педагога и концертмейстера;
- компьютер, аудиоаппаратура.

Информационное обеспечение:

- специальная литература (методические разработки: сценариев, занятий, творческих отчётов, концертов), тест-задание, опросники в формате анкеты, планы-конспекты, комплекс тренировочных упражнений на полу, у станка, на середине зала, упражнения на импровизацию, упражнения на растяжку, танцевальные движения классического и народного – сценического танца, мультимедийный материал.
- аудиодиски;
- 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, имеющими образование – не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем и разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года посредством наблюдения, коллективного анализа работ, опросов по теории, участие конкурсах различного уровня;

- промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов и тем проводится в конце 1го и 2го полугодий в формате технического зачёта обучающихся; (Приложение 3).

- итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится по завершению всего периода обучения по программе в конце мая в формате тестирования или отчётного концерта; (Приложение 1).

Оценочная система связана с уровнями освоения содержания программы – высоким, средним и низким. Для оценивания результатов используется диагностическая таблица (Приложение 2), в которой указываются:

- фамилия, имя обучающегося;
- срок реализации программы, год обучения;
- дата аттестации.

Уровень освоения содержания программы, который определятся по следующим критериям:

- Выворотность, пластичность, стрейчинг; (Приложение 6.)
- Техничностьисполнения;
- Активность;
- Музыкальность, чувство ритма;
- Самостоятельность.

Если обучающийся по всем критериям получает «+», то уровень его овладения программой оценивается как «высокий уровень».

Если обучающийся за один или два критериев получает «-», а за остальные критерии «+», то выставляется «средний уровень».

Если за три критерия выставляется педагогом «-», то определяется «низкий уровень».

Формы аттестации дистанционного обучения:

Возможно проведение промежуточной и итоговой аттестации

обучающихся в дистанционном формате, в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ ДО «Центра детского творчества №4».

Программа включает темы:

- Вводное занятие;
- Партерная гимнастика, игры;
- Элементы историко-бытового танца;
- Элементы классического танца;
- Элементы современного танца;
- Элементы народного танца;
- Танцевальная импровизация;
- Основы дефиле;
- Элементы акробатики и художественной гимнастике;
- Репетиционно-постановочная работа.

Способами проверки планируемых результатов являются беседа, тестирование, зачет, концерт. Результаты, достигаемые обучающимися, демонстрируются как во время зачетных занятий, так и при создании и исполнении танцевальных номеров, во время участия в конкурсах и фестивалях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе предусматриваются разные формы организации учебного процесса, как традиционно-учебные занятия, так и нетрадиционные: мастер-класс, урок-игра, (Приложение 4.), уроки репетиции, (Приложение 5), уроки импровизации, конкурсы и т.д.

Основными формами занятий являются:

Ознакомительное (беседа, видео просмотр, встреча с другими коллективами экскурсии за кулисы театра)

Занятие имеет достаточно четкую структуру (разминка, работа над закреплением изученного материала, изучение нового).

На занятиях решаются задачи художественно-эстетического развития личности обучающегося в различных направлениях (актерское мастерство + хореография). Такое занятие позволяет развить разные личностные стороны обучающихся.

Основными методами являются; объяснительно - иллюстративный. Частично – поисковый метод, обучение в сотрудничестве.

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у обучающихся расширяется двигательный

«кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

В танцах со сложной координацией четко соблюдается последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и идет показ и объяснение в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес); как ставим ногу (как работает стопа); что делает колено;
- как работают бедра; что делает корпус; как двигаются руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Параллельное изучение сразу 2 – 3 танцев позволяет разнообразить занятие, переключает внимание и повышает интерес обучающихся, приводит к большему «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Обучающиеся младшего возраста мыслят образами и в отличие от обучающихся среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому у них вначале формируются привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Обучающиеся старшего возраста способны осмысливать свои действия, и на это делается упор и объяснение, для чего необходимо делать то или иное мы то или иное: какие мышцы и как их включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. После усвоения техники осуществляется переход к ритмической окраске и работа над областью ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, обучающийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного мастерства.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. Главная задача педагога – не только научить обучающего определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить обучающимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

Формы работы:

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. Парная – общение с двумя обучающимися, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная - оказание помощи обучающемуся по усвоению

сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

Основные методы обучения:

1. Наглядный.

а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;

б) дидактическая игра.

2. Словесный.

Обращение к сознанию обучающегося, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический.

В его основе лежит многократное повторение и отработка движений.

4. Видео метод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе.

Программа предусматривает использование педагогических технологий.

1) Игровая технология

2) Технология обучения в сотрудничестве

3) Технология проектного обучения

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдения, убеждения, стимулирования, создание ситуаций успеха для каждого обучающегося.

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

Дополнительная

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Санкт-Петербург, Москва, Краснодар: Планета музыки, 2024г.
2. Горский Б.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование – 2019г. - №1.
3. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала», – М: Владос, 2020г.
4. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Изд. «Новое слово» - 2021г.
5. Захаров В.М. Танцы народов мира. – М., 2021г.
6. Ивановский Н.П. Бальный танец. – Калининград, 2021
7. Кауль Н.Н. Как научить танцевать – Ростов, 2020
8. Климов А. Основы русского народного танца – М., 2021
9. Моисеев И.А. Гастроль длиною в жизнь. - М.: Согласие, 1998 г.
10. Мур А. Бальные танцы – М., 2022г.
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 г.
15. Ритмика и танец. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. - М.: 1984 г.
16. Роот З. Танцы с нотами – М., 2018г.
17. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
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., 2020г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». – Ленинград, Искусство, 2020г.
3. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 2021 г.
4. Ритмика и танец. Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. – М.: 1984г.
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. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
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 «BBC». «Моцарт танго», 2005.

Используемые цифровые ресурсы

<http://elib.shpl.ru/ru/nodes/64854-sidorov-a-a-sovremenny-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.Metodicheskoe_posobie_po_klassicheskomu_tanczu.pdf

Тесты по классическому танцу

ТЕСТ (1-ый год обучения).

1. В каком коллективе вы занимаетесь?
А. «Оле-Лукойе».
В. «Сувенир».
2. Какие предметы вы изучаете?
А. Народный танец, классический танец.
В. Бальный танец, классический танец.
С. Современный танец, классический танец.
3. Партерная гимнастика, это:
А. Гимнастика на полу.
В. У станка.
4. Препарасьон, это:
А. Вступление.
В. Переход ноги по полу.
5. Какие позиции ног вами используются?
А. 1,2,3,4,5,6.
В. 1,2,3,6.
С. 4,5,6.
6. Деми плие, это:
А. Полное приседание.
В. Полуприседание.
С. Наклон корпуса.
7. Гран плие, это:
А. Полное приседание.
В. Поднятие на полупальцы.
С. Полуприседание.
8. Релеве, это:
А. Наклон корпуса.
В. Приседание.
С. Поднятие на полупальцы.
9. Отведение и приведение ноги.
А. Батман тандю.
В. Батман релевелян.
С. Релеве.
10. Как называется движение по позициям рук на середине зала?
А. Аллегро.
В. Пор де бра.
С. Плие.
11. Какие прыжки вами используются?
А. Соте.

- В. Па жете.
- С. С поджатыми ногами.
- Д. Ножницы.Е. Па эшапе.

ТЕСТ (2-ой год обучения).

1. Что входит в урок современного танца?
 - А. Джаз-танец, дорожки.
 - В. Классический экзерсис у станка.
 - С. Партерная гимнастика.
2. Как по-французски звучит слово «упражнение»?
 - А. Пар тер.
 - В. Экзерсис.
3. Какие позиции ног вами используются?
 - А. 1,2,3,4,5,6.
 - В. 1,2,3,5,6.
 - С. 4,5.
4. Деми ронд де жамб пар тер, это:
 - А. Круг ногой по полу.
 - В. Полукруг ногой по полу.
 - С. Медленное поднимание ноги.
5. Пассе, это:
 - А. Поднимание.
 - В. переходящее, проходящее.
6. Круг ногой по полу.
 - А. Деми ронд де жамб пар тер.
 - В. Батман тандю.
 - С. Ронд де жамб пар тер.
7. От себя и к себе.
 - А. Ан деор и ан дедан.
 - В. Пассе пар тер.
 - С. Ан дедан и ан деор.
8. Что такое резкий бросок ноги в точку?
 - А. Батман тандю.
 - В. Пассе пар тер.
 - С. Батман тандю жете.
9. Медленное поднимание ноги, это:
 - А. Батман релевелян.
 - В. Деми ронд де жамб пар тер.
 - С. Батман тандю.
10. Положение ноги на щиколотке опорной ноги, это:
 - А. Пассе.
 - В. Сюр ле ку де пье.
 - С. Батман девелопе.
11. Гран батман, это:

- А. Большой бросок ноги.
 - В. Резкий бросок ноги в точку.
 - С. Медленное поднятие ноги.
12. Какие пор де бра вы изучили?
- А. 1,2,3,4,5,6.
 - В. 1,2,3.
 - С. 4,5,6.
13. Быстрая часть танца, прыжок, это:
- А. Адажио.
 - В. Аллегро.
 - С. Ан фас.
14. Прямое положение корпуса, головы и ног.
- А. Круазэ.
 - В. Эфасэ.
 - С. Ан фас.
15. Апломб, это:
- А. Способность обладать устойчивостью.
 - В. Разновидность прыжка.
 - С. Одна из поз.
16. Полонез. К какому виду танца он относится?
- А. Классический.
 - В. Бальный.
 - С. Историко-бытовой.
17. Перечислите прыжки вами изученные?
- А. Соте.
 - В. Па жете.
 - С. Па эшапе.
 - Д. С поджатыми ногами.Е. Па ассамбле.

ТЕСТ (3-ий год обучения).

1. Перечислите все виды танцевального искусства, которые вам знакомы.

- А. Классический.
- В. Бальный.
- С. Народный.
- Д. Историко-бытовой.
- Е. Джаз-танец.

Ф. Модерн-танец.

2. Медленная часть танца.

А. Адажио.

В. Аллегро.

С. Апломб.

3. Быстрая часть танца.

А. Адажио.

- В. Аллегро.
С. Апломб.
4. Пике, это:
А. Укол.
В. Нажим.
С. Приседание.
5. Батман фондю, это:
А. Бросок ноги в точку.
В. Тающее движение.
С. Ударное движение.
6. Батман фраппе, это:
А. Бросок ноги в точку.
В. Тающее движение.
С. Ударное движение.
7. Какие бывают сюр ле ку де пье?
А. 2 условных, 1 основное.
В. 2 основных, 1 условное.
8. Разворачивающее движение.
А. Батман тандю.
В. Батман релевелян.
С. Батман девелопе.
9. Движение с высоким броском.
А. Гран батман жете пике.
В. Батман тандю жете пике.
С. Гран батман жете.
10. Эфасэ и круазэ, что это?
А. Поворот к себе и от себя.
В. Движение руками.
С. Позы.
11. Какие пор де бра вы изучили?
А. 1,2,3,4,5,6.
В. 1,2,3,4.
С. 2,3.
12. Там лие, это:
А. Поворот.
В. Вытягивать.
С. Плавное, слитное движение.
13. Какие позы классического танца вами изучены?
А. Арабеск.
В. Круазэ.
С. Экартэ.
D. Эфасэ.
14. Перечислите все известные вам прыжки.
А. Соте.

- В. Па жете.
- С. Па эшапе.
- Д. Шажман де пье.
- Е. Сисон ферме.
- Г. Па ассамбле.
- 15. Тур, это:
 - А. Поворот.
 - В. Поза.
 - С. Положение корпуса.
- 16. Какие туры вам известны?
 - А. Фуэтэ.
 - В. Пируэт.
 - С. Тур ан лэр.
 - Д. Тур шенэ.

ТЕСТ (4-ый год обучения).

1. Родной язык классического танца.
 - А. Французский.
 - В. Итальянский.
 - С. Английский.
2. Быстрая и медленная часть танца.
 - А. Аллегро, апломб.
 - В. Аллегро, адажио.
 - С. Адажио, апломб.
3. Ронд де жамб анлер.
 - А. Круг ногой в воздухе.
 - В. Круг ногой по полу.
 - С. Медленное поднимание ноги.
4. Движение с высоким колющим броском.
 - А. Гран батман жете пике.
 - В. Батман тандю жете пике.
 - С. Гран батман жете.
5. Как называется поза при поднятой на 90° ноге в согнутом положении?
 - А. Арабеск.
 - В. Атитюд.
 - С. Экартэ.
6. Какие виды позы «Арабеск» вами изучены?
 - А. 1,2,3,4.
 - В. 1.
 - С. 1,2.
7. Па де буррэ, это:
 - А. Кошачий шаг.
 - В. Чеканный танцевальный шаг.

- С. Прыжок на месте.
8. Плавное, слитное движение, это:
- А. Там лие.
 - В. Анлер.
 - С. Соте.
9. Какой из нижеперечисленных видов танцевального искусства появился первым?
- А. Народный танец.
 - В. Бальный танец.
 - С. Классический танец.
 - Д. Джаз-танец.
 - Е. Модерн-танец.
10. Перечислите позы вами изученные.
- А. Круазэ.
 - В. Экартэ.
 - С. Эфасэ.
 - Д. Атитюд.
 - Е. Арабеск.
11. Перечислите все известные вам прыжки.
- А. Соте.
 - В. Па жете.
 - С. Шажман де пье.
 - Д. Сисон ферме.
 - Е. Па ассамбле.
 - Ф. Па де ша.
 - Н. Глисад.
 - І. Сисон уверт.
 - Ј. Па шассе.
 - К. Па эшапе.
12. Какие туры вам известны?
- А. Фуэтэ.
 - В. Пируэт.
 - С. Тур ан лэр.
 - Д. Тур шенэ.
 - Е. Ан турнан.

ТЕСТ (5-ый год обучения).

1. В каком году во Франции возникла королевская академия танца?
А. 1661г. В. 1681г. С. 1462г.
2. Десю-десу, что это?
3. А. Вид па де буррэ.
4. В. К себе от себя.
- С. Проходящее, переходящее.
5. Какие виды позы «Арабеск» вами изучены?

6. А. 1,2,3,4.
 В. 1.
 С. 1,2.
7. Атитюд, это:
 А. Тающее, слитное.
 В. Поза при закрытом положении ног.
 С. Поза при поднятой ноге на 90° в согнутом положении.
8. Какие туры вам известны?
 А. Фуэтэ.
 В. Пируэт.
 С. Тур ан лэр.
 D. Тур шенэ.
 Е. Ан турнан.
 F. Ни один не известен.
 H. Все известны.
9. Все ли перечисленные ниже прыжки вам известны?
 1.Па шассе; 2.Па жете; 3.Сисон уверт; 4.Соте; 5.Шажман де пье;
 6.Сисон томбе; 7.Глисад; 8.Па де ша; 9.Сисон фетме; 10.Па ассамбле;
 11.Перекидной.
 А. Все известны.
 В. Не все известны. (Укажите какие).

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ.

(1-ый год обучения).

1. А. 7. А.
2. С. 8. С.
3. А. 9. А.
4. А. 10. В.
5. В. 11. А, С, D.
6. В.

(2-ой год обучения).

1. А. 10. В.
2. В. 11. А.
3. В. 12. В.
4. В. 13. В.
5. В. 14. А.
6. С. 15. С.
7. А. 16. С.
8. С. 17. А, С, D.
9. А.

(3-й год обучения).

1. А, В, С, D, Е, F. 9. С.
2. А. 10. С.
3. В. 11. В.

4. A. 12. C.
 5. B. 13. B, D.
 6. C. 14. A, C, D, F.
 7. B. 15. A.
 8. C 16. B, D.
- (4-ый год обучения).
1. A. 7. B.
 2. B. 8. A.
 3. A. 9. C.
 4. A. 10. A, C, D, E.
 5. B. 11. A, B, C, E, F, H, J.
 6. C. 12. B, D, E.
- (5-ый год обучения).
1. A.
 2. A.
 3. A.
 4. C.
 5. H.
 6. A.

Таблица для фиксирования результатов.

п/п	Параметры	Выворотность, пластичность, стрейчинг		Музыкальность, чувство ритма		Техничность исполнения	
	Фамилия Имя	I	II	I	II	I	II

Низкий уровень – Средний уровень - Высокий уровень- +

План - конспект открытого занятия по эстрадному танцу «Джаз-модерн»

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Денисенко Надежда Евгеньевна

Тема занятия: «Развитие координации в Джаз-модерн танце»

Цель занятия: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Задачи занятия:

Образовательные:

Закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках; Развитие осмысленного исполнения движений;

Развитие познавательных интересов и творческого потенциала обучающихся.

Развивающие:

Развитие координации движений;

Укрепление опорно-двигательного аппарата; Развитие выносливости и постановки дыхания; Психологическое раскрепощение обучающихся.

Воспитательные:

Формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе; Формирование чувства ответственности;

Активизация творческих способностей;

Умение творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Основные методы работы:

Наглядный (практический показ); Словесный (объяснение, беседа).

Методические приемы:

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждения, стимулирования, создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

Основой для совершенствования движений и воспитанию у обучающихся необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль.

Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Средства обучения:

Ноутбук.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология (в элементах упражнений); Игровая технология.

Личностно – ориентированная технология.

Формы работы:

Основной формой работы являются: групповое и индивидуальное занятие.

Занятия строятся с учетом целей и задач данной группы и с учетом возрастных особенностей обучающихся каждого класса.

План занятия

Вводная часть занятия (5 мин.)

Вход в танцевальный зал;

Поклон педагогу и концертмейстеру; Обозначение темы и цели урока.

Подготовительная часть занятия (5 мин.)

Подготовительные упражнения (различные прыжки и бег).

Основная часть занятия (35 мин.)

Повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию и партерные упражнения; кросс по линиям; танцевальные комбинации.

Танцевальная композиция «Вальс».

Заключительная часть занятия (5 мин.) Основное построение на середине зала; Поклон педагогу и концертмейстеру.

Конспект занятия.

Вводная часть занятия

Вход в танцевальный зал. Обучающиеся выстраиваются в 3 линии в шахматном порядке.

Поклон педагогу и концертмейстеру в эстрадном стиле по 6 и 2 позиции.

Тема: «Развитие координации в уроке Джаз-модерн танца».

Цель: улучшение координации движений и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

Подготовительная часть занятия

Обучающиеся стоят в линиях исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц. Музыкальное сопровождение ритмичная музыка.

Марш с высокими коленями с натянутой стопой; Прыжки по 6 позиции;

Прыжки с поджатыми по 6 позиции;

Прыжки разножка из 6 позиции во 2-ю позицию и в И.П.; Лёгкий бег с поджатыми;

Бег с поднятием ног вперёд, согнутых в коленях («лошадки»); Бег с прямыми ногами вперёд («jete»);

Бег с прямыми ногами назад («jete»); Прыжки («щючка»);

Прыжки с высокими коленями до плеч по 2-ой позиции («кузнечик»);
Прыжки («бабочка»).

В данном упражнении применяется игровая технология. Обучающиеся исполняют движение имеющие образные сходство с различными животными. Это развивает образное мышление обучающихся и увеличивает интерес к образовательной

деятельности.

Основная часть занятия.

Обучающиеся стоят на середине зала.

Demiplie, grandplie - полуприседание и глубокое приседание по 6, 1, 2 позициям; Batmantendusjete - быстрый отрыв стопы от пола на 45 градусов из I позиции с переходом во II позицию, сначала с правой ноги, затем с левой ноги; Batmantendusfondu – тающее движение на 45 градусов по 5 позиции; Grandbatman – крестом по 6 позиции, затем повторяем с прыжком в пистолетик; Stretch - растяжка. (Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела.

Кросс:

Teach - мягкий шаг с носочка; Teach - шаг на полупальцах;

Teach - шаг с носка и с пятки по 2 шага;

Twist - шаг скручивание повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки;

Teach – шаг с пятки и с плечом по очереди; Teach – шаг плечи вверх;

Grandbatman- комплекс больших бросков ноги выше 90°; Slides - медленный бег с вытянутым коленом;

Slides - быстрый бег с добавлением рук; Slides - бег с прыжками по диагонали; Slides - бег с пистолетиком;

Slides - бег с grandbatman; **Tour** – верчения; Комбинации по линиям;

Акробатика - колесо, с одной рукой колесо, рондат. Танцевальные комбинации

Танцевальная композиция «Вальс».

Заключительная часть занятия.

Основное построение на середине зала;

Поклон педагогу и концертмейстеру. Аплодисменты – как благодарность за работу.

«Комплекс игр»

Игра - этюд «Что слышу я?» на образы:

Задача обучающихся показать то, что они слышали, симпровизировать, преобразить звук в движение.

«Рано-рано поутру слышу я «Ку-ка-ре-ку», (изобразить петуха)

«Ква-ква-ква», (изобразить лягушку)

«Му-му-му», (изобразить корову)

проскакало кенгуру, (изобразить кенгуру)

вдруг завыли волки у-ууууууу, (изобразить волка)

упали с полки книжки. (изобразить падение книги)

Игра на координацию, логоритмическое упражнение «Острова». Раз, два – (два хлопка на каждое слово)

Острова, (отрываем по очереди руки в стороны, правую и левую) Три, четыре – (два хлопка на каждое слово)

Мы приплыли, (имитируем движения рук при плавании, 2 раза) Пять, шесть – (два хлопка на каждое слово)

Сходим здесь, (два шага на месте с высоким подниманием бедра) Семь, восемь – (два хлопка на каждое слово)

Много сосен, (поднимаем руки вверх по очереди, правая и левая) Девять, десять – (два хлопка на каждое слово)

Мы в пути, (три притопа на месте)

До считал до десяти! (поочередно: правую руку положить на голову, левую - под подбородок, правую положить на щеку, левую – на щеку, правую руку вытянуть вперед, левую – вперед, 1 хлопок)

Игра на координацию «У оленя дом большой»

Ведущий разучивает слова с обучающимися и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

У оленя дом большой. Показываем руками над головой крышу дома.

Он глядит в свое окно. Показываем руками перед собой квадратное окно.

Заяц по лесу бежит. Изображаем бег на месте.

В дверь к нему стучит. Изображаем стук кулаком в дверь. Тук-тук! стучим правой ногой в пол.

Дверь открой! Открываем дверь.

Там в лесу. Показываем большим пальцем за плечо.

Охотник злой! Изображаем руками ружье.

Быстро двери открывай. Показываем рукой приглашение в дом.

Лапу мне давай! Выставляем руку вперед ладонью наружу.

Игра на образ

Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, на месте фигура замри.

Актуальность репетиционно-постановочной работы.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими обучающимися. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование обучающихся в начале года по принципу «нравится» -не нравится»,

«интересно - не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед.

Обучающиеся очень интересуются жизнью в других странах, поэтому в репертуаре есть любимые нами и нашими зрителями танцы народов мира. Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Известно, что увлечения обучающихся современными зажигательными ритмами разнообразных танцевальных жанров с использованием трюков не менее сильно, чем классическим танцем. Поэтому в нашем репертуаре есть и современные танцы: Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка.

Дело в том, что для того, чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст обучающегося, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали обучающихся, были очень близки к их душевному миру. Ведь обучающиеся чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

Репертуар репетиционной постановочной работы

Год обуч.	Тема занятия	Кол-во часов
1	Шерстяные клубочки	
2	Бабушки-старушки, Осиный рой,	
3	Мышка Хахошка	

4	Как пройти по полю если ты одна, почему на голове не растут цветочки, Облака	
5	Забытый театр, Ветра пустыни,	
6	Пробуждение, Пламя Парижа, люблю, Розы под снегом, Одинокое созвездие,	
7	Поговори со мной, Душа	

Мониторинговое исследование результатов

Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями. При наборе обучающихся для занятий в студию проводится проверка профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Дифференцированный подход к обучающимся с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

В процессе обучения природные данные обучающегося совершенствуются в той или иной степени. «Зеркалом» именно этого процесса является мониторинг. Мониторинг качества обучения – это совокупность непрерывных контролирующих действий, позволяющих наблюдать и корректировать по мере необходимости продвижения ученика от незнания к знанию. Для объективности оценки критерии берутся те же, что и при наборе.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы), в положении *endehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При определении выворотности ног следует обратить внимание:

на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ног, т. е. На

способность всей ноги (бедра, голени и стопы) занять выворотное положение; на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия активной и

пассивной выворотности ног;

на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество как артистизм.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, от строения ног будущего танцовщика

Тест для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

ТЕСТ 1: Лежа на животе (подбородок касается пола) согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не

должно отрываться от поверхности пола.

ТЕСТ 2: Сидя на полу, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90° .

ТЕСТ 3: Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соприкасаясь ступнями так, чтобы колени касались пола.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется

поочередно: сначала одна нога, затем другая. Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. Подъем стопы – это ее изгиб вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

ТЕСТ 1: присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет $45^\circ - 55^\circ$.

ТЕСТ 2: Встать лицом к станку и опереться руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять $50^\circ - 60^\circ$.

ТЕСТ 3: из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед, назад. После проверки величины пассивного шага, произведенной с посторонней помощью, проверяется активный шаг – это способность поднять ногу самостоятельно. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90° , для девочек – выше 90° . Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Тесты для определения растяжки и оценки танцевального шага.

ТЕСТ 1: Стоя у палки поднять одну ногу в сторону в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотной, обе ноги натянуты.

ТЕСТ 2: Стоя лицом к палке кидать выворотную и выпрямленную ногу назад.

ТЕСТ 3: Стоя лицом к палке положить одну ногу на нее выворотной, опорная нога выворотная и выпрямленная, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом надо бедра держать на одной линии с телом.

Гибкость тела – это одно из главных профессиональных требований к обучающемуся. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого вперед и назад. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень

же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

ТЕСТ 1: встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руку вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

ТЕСТ 2: встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см. друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

ТЕСТ 3: лежа на животе с закрепленными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 см.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахилового сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. Для прыжка важно умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить вовремя прыжка рисунок позы.

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

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия различных поз, осанки и т. п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге, и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движение частей тела во времени и в пространстве под музыку.

При обучении обучающихся танцу необходимо знать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного обучающегося.

Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека: темперамент сангвиника – сильный, уравновешенный, подвижный; темперамент холерика – сильный, неуравновешенный, подвижный; темперамент флегматика – сильный, уравновешенный, инертный; темперамент меланхолика – слабый, уравновешенный, инертный.

Наиболее подходящий для занятий танцем из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков. Флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.