

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»
Протокол № 5 «11» 05 20 21.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ
«Юниор»

Н.А. Рубан
«11» мая 20 21.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореографическое образование в детском танцевальном
коллективе современного направления»

Художественная направленность

Уровень – стартовый, базовый, продвинутый

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Козленко Наталья Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы	стр. 9
1.3	Содержание программы	стр. 10
1.4	Планируемые результаты	стр. 58

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1	Календарный учебный график	стр. 64
2.2	Условия реализации программы	стр. 65
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 67
2.4	Методические материалы	стр. 75
2.5	Список литературы	стр. 78
2.6	Приложения	стр. 79

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативные документы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного направления» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступившими в силу 01.08.2020).

- Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 г. (распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК 641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.11.2015 г. 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО

«Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Устава ТМБОУ ДО ДЮЦТТ «Юниор».

- Лицензии ТМБОУ ДО ДЮЦТТ «Юниор»; Образовательной программы ТМБОУ ДО ДЮЦТТ «Юниор».

Направленность программы. Программа «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного эстрадного направления» имеет художественную направленность и в то же время преследует социально-педагогические задачи.

Актуальность. Программа актуальна, так как соответствует государственному социальному заказу, запросам родителей и детей.

Педагогическая целесообразность. Помимо хореографического образования программа позволяет одновременно решать целый ряд педагогических задач: обучающийся имеет возможность прожить ситуацию успеха, благодаря чему повышает самооценку и оценку в глазах окружающих; разрешается проблема общения (актуальная в современной жизни), устраняется стеснительность, скованность и многие другие психологические комплексы. Так как это групповой вид деятельности, обучающийся активно социализируется, учится быть частью сплоченного коллектива. Также программа предоставляет возможность компенсировать характерный для регионов Крайнего Севера недостаток двигательной активности (гиподинамию).

Новизна. Создание программы «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного эстрадного направления» продиктовано отсутствием типовых лицензированных дополнительных образовательных программ по современной хореографии для детей, а так же наличием на базе ДЮЦТТ «Юниор» всех материально-технических условий для ее реализации. Программа предоставляет комплексное развитие творческой личности обучающегося от получения базовых специализированных знаний и умений до практики исполнительского мастерства, сценической и конкурсной деятельности.

Отличительная особенность образовательного процесса. В программе применяется нестандартная форма подведения итогов результатов обучения. В отличие от традиционного подхода к оцениванию результатов обучения используется многоуровневая система испытаний – аналог

адаптированных к Российским условиям популярных в Европе медальных тестов. В этой системе эффективно сочетаются обучение и тестирование, что позволяет отслеживать и наглядно демонстрировать освоение танцевального материала. Технология проведения испытаний распространяется на весь процесс обучения и является гибким инструментом, обеспечивая ребенку мощную мотивацию на успех. У каждого обучающегося имеется личная зачетная книжка, в которой фиксируются все результаты сдачи тестов.

Еще одной особенностью программы является то, что ее структура состоит из блоков и предполагает постепенное (спиральное) расширение, существенное углубление знаний, развитие умений, навыков учащихся. Прочное усвоение материала достигается путём постоянного повторения с последующим усложнением, последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных и психологических особенностей детей.

Реквизиты программы. Разработана в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей на примере образовательной модели школы-театра современного танца «Вечное движение» г. Кирова, автором которой является руководитель школы-театра А.А. Ли.

Тип программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного направления» является *авторской* разработкой. Корректируясь и дополняясь, программа реализуется с 2009 года. В 2011 году, в связи с запросами родителей и детей, выражающих стабильное желание продолжить обучение, был увеличен период реализации программы с 5 до 10 лет.

В содержании программы комплексно соединяются отдельные области, направления хореографического искусства. Различные виды деятельности подобраны таким образом, чтобы реализовать идею, на которой строится весь образовательный процесс – развитие личности ребёнка от физического совершенствования к совершенствованию духовному, нравственному.

Система процесса обучения, развития, воспитания выстроена в соответствии с педагогической целесообразностью. На протяжении всего курса обучения в ней гармонично сочетаются, дополняя друг друга три основополагающих раздела: «Современные танцевальные направления», «Основы классического танца» и «Уличный танец».

Характеризуя каждый из этих разделов, следует отметить следующее:

- «Современные танцевальные направления» и «Уличные танцы» – предметы, в которых выражается отличительная особенность творческой деятельности студии, хореографическая специфика обучения. В процессе изучения данных разделов происходит знакомство и овладение новыми танцевальными техниками, развитие импровизационных способностей, достижение максимального эмоционального раскрытия. Содержание разделов может постоянно изменяться, обновляться и пополняться новыми знаниями в результате творческого общения с профессиональными и

самодеятельными педагогами, работающими в этом направлении, изучения нового специализированного материала.

- «Основы классического танца» – это базовый предмет, на котором воспитывается профессионализм, закладывается школа, грамотность исполнителя любого хореографического жанра. Включение классического тренажа в занятие способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравниванию право и левостороннего развития всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Помимо этого в программу включены разделы:

- «Ритмика». Занятия, на которых особое внимание уделяется развитию чувства ритма. Происходит знакомство с характером музыкального произведения, с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро). Выбатывается умение слушать музыку, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), выполнять движения в различных темпах, согласовывая музыку с движением.

- «Развивающие танцы». Назначение этого раздела – развивать художественно-творческие способности посредством освоения образных танцевальных композиций, несложных по хореографическому материалу. В них преобладают имитационные движения – разнообразные, образно-игровые, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях). Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используется детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

- «Партерная гимнастика». Этот раздел предполагает развитие гибкости тела, подвижности в суставах, эластичности связок и укрепление всех мышц тела.

- «Композиция и постановка». Значимую роль в художественном воспитании обучающихся играет сценическая практика, которая является стимулом и итогом учебной деятельности на каждом этапе. В процессе создания танцевальной композиции учитываются индивидуальные особенности и склонности детей, их способности выполнять те или иные сложные танцевальные элементы. Этим же определяется выбор музыкального произведения для будущих композиций. Для постановочной работы берутся темы, которые вызывают интерес у ребят. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей детей содействует творческому росту ребенка в процессе реализации его потребностей, способностей и умений в танцевальной деятельности. В процессе разучивания танца важно, чтобы обучающиеся исполняли выученные танцы

музыкально, выразительно, осмысленно. В работе активно используется метод сотрудничества.

Программа носит практический характер и не предусматривает отдельных теоретических занятий. Необходимую теоретическую информацию по методике и технике исполнения танцевальных элементов, знакомства с новыми танцевальными стилями и направлениями обучающиеся получают на практических занятиях.

Место реализации. Дополнительная общеобразовательная программа реализуется в хореографическом классе, оснащенном необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы).

Адресат программы. Программа «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного направления» была создана и реализуется для обеспечения образовательного процесса студии современного и эстрадного танца «РаДость».

Программа рассчитана для учащихся 5-18 лет, предполагает постоянный состав одновозрастных групп обучающихся и носит групповой характер (10-15 человек). Для зачисления в группы принимаются дети, имеющие хореографические данные и проявляющие интерес к танцевальному искусству, при отсутствии медицинского противопоказания к занятиям. Допускается зачисление в студию на любой год обучения программы при условии выполнения требований соответствующего года обучения.

Наполняемость групп варьируется в зависимости от года обучения:
1-2 год обучения – 15 человек, 3-10 года обучения – 10 человек.

Общее количество академических часов за весь период обучения составляет 2808 часов.

Срок реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 10 лет обучения. По принципам разработки и построения программа многоуровневая и состоит из трех этапов:

- стартовый этап или «Ознакомительный курс» – 1 год обучения (216 часов);
- базовый этап или «Базовый курс» – со 2 по 8 года обучения (288 часов в год). На «Базовом курсе» обучающийся осваивает весь объем учебного материала, предусмотренный программой;
- продвинутый этап или «Творческий курс» – с 9 по 10 года обучения (288 часов в год). Во время обучения на «Творческом курсе» учебный процесс заключается в углублении пройденных знаний, усложнение навыков и умений и их практической реализации в активной концертной деятельности.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», локальными актами Центра определен следующий режим организации занятий:

- в 1 год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа;
- со 2 по 10 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю - 2 часа с обязательным перерывом 10 минут.

В группах, где занимаются учащиеся до семи лет включительно (воспитанники детских садов и первоклассники ОУ) продолжительность одного часа составляет 30 минут. Для групп учащихся старше семи лет продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

На каждом году обучения предусмотрено (при необходимости) проведение одного занятия в неделю по подгруппам:

- а) для работы с группой отстающих учащихся;
- б) для работы с группой одарённых учащихся;
- в) для реализации гендерного подхода (отдельно мужская и женская хореография);
- г) для постановочной деятельности.

При подготовке сольных элементов или номеров при необходимости программа предусматривает на занятиях индивидуальную работу.

Данная программа может быть использована педагогами дополнительного образования или руководителями самодеятельного танцевального коллектива.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – приобщение обучающихся к мировой культуре средствами хореографии, формирование у них умений, навыков и знаний, активной жизненной позиции приводящих в итоге к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- сформировать системы знаний, умений и навыков по основным хореографическим дисциплинам;
- выявить и развить индивидуальные природные данные и физические возможности каждого ребёнка;
- мотивировать ребёнка к познанию, самостоятельности мышления, фантазии;
- способствовать к практической реализации приобретённых на занятиях умений и навыков в концертных выступлениях;
- воспитать внутреннюю дисциплину, силу воли, трудолюбия, уверенность в себе;
- формировать нравственные нормы и стремление к здоровому образу жизни;
- развить культуру общения, обеспечить социальную поддержку и адаптацию детей к жизни в обществе.

1.3 Содержание программы
(учебный план и содержание учебного плана для каждого года обучения)

«ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ КУРС»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	52	6	46	
1.1	Ознакомительная вводная часть.	6	2	4	
1.2	Ритмика.	10	2	8	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	14	2	12	опрос
1.4	Развивающие танцы.	22	0	22	наблюдение
II.	Второй блок.	50	6	44	
2.1	Ритмика.	10	2	8	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	14	2	12	практические упражнения
2.3	Развивающие танцы.	22	2	20	практические упражнения
2.4	Промежуточная аттестация.	4	-	4	практические упражнения
III.	Третий блок.	60	6	54	
3.1	Основы классического танца.	12	2	10	опрос
3.2	Партерная гимнастика.	18	2	16	практические упражнения
3.3	Развивающие танцы.	30	2	28	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	54	6	48	
4.1	Основы классического танца.	10	2	8	опрос
4.2	Партерная гимнастика.	16	2	14	практические упражнения
4.3	Развивающие танцы.	22	2	20	практические упражнения
4.4	Итоговая аттестация	4	0	4	Практические упражнения
ИТОГО:		216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

Программа носит практический характер. На теорию отводится лишь небольшая часть практического занятия (в сумме 24 часа), предполагающая объяснение новых движений, танцев, методики их исполнения, обсуждение организационных моментов, обзорное знакомство с изучаемым предметом, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок

1.1 Ритмика.

На занятиях особое внимание уделяется развитию чувства ритма. Происходит знакомство с характером музыкального произведения, с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро). Выбатывается умение слушать музыку, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), выполнять движения в различных темпах.

Содержание занятий:

- вводное занятие (планы и содержание работы на учебный год, расписание занятий, правила поведения, правила техники безопасности);
- постановка корпуса на середине;
- положение рук на поясе;
- поклон по VI позиции;
- определение правой, левой, ноги, руки, плеча, стороны;
- шаг по кругу, понятия «дистанция», «интервал»;
- развивающие, координационные упражнения для рук («Я – робот», «Вверх по лестнице» и т.д.);
- подскоки на месте у станка и на середине («Мячик»);
- ритмические упражнения (громко-тихо, быстро-спокойно-медленно);
- музыкально-танцевальные игры («Эхо», «Мячик» и т.д.);
- театральные игры («Кто я?», «Лучший образ» и т.д.).

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Вводное занятие, на котором объясняются задачи этого вида деятельности, особенности и правила исполнения упражнений. Комплексы гимнастических упражнений, включающие в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Игровой стретчинг.

Упражнения сидя и лежа, растяжка:

- вытягивания, разворачивание и сокращение стопы (развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию

сухожилий пальцев стоп и пяточных, «ахилового» сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов);

- повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи»;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшения гибкости коленных суставов;
- упражнения на исправление осанки;
- упражнения для коррекции формы ног (при «х»-образных ногах упражнения для растяжения связок в тазобедренном суставе; при «о»-образных ногах упражнения на растяжение подколенных связок).

1.3 Развивающие танцы.

Содержание занятий:

- вводное занятие;
- танцевальная разминка на середине зала;
- разучивание несложных детских развивающих танцев, направленных на становление первичных навыков исполнителя, выражение артистических задатков:

- «Мышата»;
- «Петушок»;
- Дisko «Весёлый»;
- «Тик-так».

Музыка на занятиях соответствует возрасту и доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, основной темп – умеренный.

II. Второй блок.

2.1 Ритмика.

Содержание занятий:

Упражнение на соотношение движения и музыки:

- понятие «сильной доли»;
- понятие музыкального предложения, умение определять начало и окончание предложения;
- шаги с хлопками;
- упражнение «Музыкальный оркестр».
- Упражнения на ориентировку в пространстве:
- повороты вправо и влево;

- построение в колонну по одному, по два в пары;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Учебно-тренировочные упражнения:

- вращения рук (в запястном, локтевом, плечевом суставах);
- разработка кистей рук;
- правила исполнения упражнения «колесо»;
- прыжки с поджатыми ногами на месте;
- прыжки с поджатыми ногами в продвижении вперёд;
- «мячики» в продвижении;
- прыжки в раскрытии (лягушка) из присеста в продвижении вперёд
- шаг с наклоном «Слоненок».

2.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Освоение упражнений и комбинаций на укрепление мышечного аппарата спины:

- кач назад – лёжа на животе, не поднимая ног;
- «ласточка» - лёжа на животе фиксация позы с поднятыми ногами и отведёнными назад руками;
- «кобра» - лёжа на животе медленный подъём корпуса, не поднимая ног;
- «часики» - лёжа на спине, сгибание туловища вбок;
- «корзинка» - фиксация позы лёжа на животе и захватив руками стопы;
- «канатоходец» - стоя на коленях и руках выпрямлять и удерживать противоположные ногу и руку и др.

Упражнения подобраны с целью развития мышц, обеспечивающих хорошую осанку и гибкость, укрепление и усиления деятельности дыхательной мускулатуры. Так же имеются упражнения на развитие мускулатуры спины и живота. Остальные упражнения подобраны с акцентом на развитие гибкости и подвижности тела и также укрепление всех групп мышц ног.

2.3 Развивающие танцы.

Танцевальная разминка на середине зала.

- «Хэндс ап – I»;
- «Лягушонок в Египте»;
- «Субботний вечер»;
- «Бэби-фристайл».

2.4 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Ритмика», «Партерная гимнастика», «Развивающие танцы». Форма – открытое занятие, танцевальные испытания.

III. Третий блок.

3.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие: элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца.

Экзерсис у станка:

- постановка корпуса (в VI позиции, лицом к станку);
- *releve* по VI позиции, стоя лицом к станку и на середине;
- знание I, II, III позиций ног на середине и у станка;
- трамплинные прыжки у станка и на середине по VI позиции;
- повороты головы, стоя лицом к станку;
- *demi plie* у станка по VI, I, II позициям;
- *releve* у станка по VI, I, II позициям.

На середине зала:

- правила исполнения танцевального шага и бега;
- шаг «галоп».

Изучается понятие музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Освоение упражнений и комбинаций на укрепление стоп:

- сокращение и вытягивание;
- круги стопами;
- «каблучок»;
- координационные упражнения;
- гимнастика с карандашами и др.

3.3 Развивающие танцы.

Танцевальная разминка на середине зала.

- «Элефант»;
- «Девчонки и мальчишки»;
- «Вспышка »;
- «Братец Луи».

IV. Четвёртый блок.

4.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Экзерсис у станка:

- перегибы корпуса вбок, стоя лицом к станку;
- *battement tendu* в сторону у станка из I позиции;
- первичная растяжка у станка (положение ноги на станке).

На середине зала:

- первоначальные навыки *port de bras* («танец с мячом» на основе I *port de bras* с перегибами корпуса вбок);
- подскоки на середине зала – подготовка к польке;

- «Полька» - подскоки с переступанием на месте;
- импровизационные упражнения для пластики рук на середине «Живые руки»;
- упражнение на равновесие «Цапля» на месте и в продвижении.

Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Освоение первичных упражнений для подвижности суставов и эластичности мышц:

- игровое упражнение «Сидели два медведя»;
- port de bras выворотом и невыворотом (лёжа на спине);
- «бабочка» - разрабатывает выворотность в тазобедренном суставе (сидя);
- developpe passe вперёд выворотом и невыворотом (лёжа на спине);
- «цифры» (лёжа на спине) - «рисует» в воздухе и др.

4.2 Развивающие танцы.

Танцевальная разминка на середине зала.

- «Папуас»;
- «Роки»;
- «Хэндс ап –II»;
- «Дискотека».

4.3 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Развивающие танцы». Форма – открытое занятие, танцевальные испытания.

«БАЗОВЫЙ КУРС» (со 2 по 8 год обучения)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	64	4	60	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Основы классического танца.	18	2	16	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Развивающие танцы.	15	-	15	наблюдение
1.5	Композиция и постановка.	21	-	21	наблюдение
II.	Второй блок.	70	6	64	

2.1	Основы классического танца.	18	4	14	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
2.3	Развивающие танцы.	20	-	20	наблюдение
2.4	Композиция и постановка.	20	-	20	наблюдение
2.5	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	94	6	88	
3.1	Основы классического танца.	24	3	21	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Развивающие танцы.	26	1	25	наблюдение
3.4	Композиция и постановка.	36	-	36	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	60	2	58	
4.1	Основы классического танца.	14	1	13	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
4.3	Развивающие танцы.	12	-	12	наблюдение
4.4	Композиция и постановка.	20	-	20	наблюдение
4.5	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	18	270	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-го года обучения

На теорию отводится 18 часов в рамках практических занятий, предполагающее объяснение новых движений, танцев, методики их исполнения, обсуждение организационных моментов, обзорное знакомство с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- V позиция ног;

- переходы по позициям ног;
- pas de gage по второй позиции.

На середине зала:

- Элементы ритмики: упражнения в парах;
- работа над ритмичным, музыкальным танцевальным шагом;
- координационные упражнения;
- первое port de bras;
- прыжковые упражнения со скакалкой.

1.2 Партерная гимнастика.

Вводное занятие. Освоение комплекса упражнений для развития подвижности суставов и эластичности мышц.

1.3 Развивающие танцы.

Вводное занятие. Танцевальная разминка на середине зала.

- Шафл – кантри;
- Дisko фристайл;
- Твист «Траволта»;
- «Бакс Бани – парный танец».

1.4 Композиция и постановка.

Создание небольших композиций для выступления на маленьких сценических площадках.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- Battement tendu в сторону, вперед, назад у станка из V позиции;
- Demi plie-releve у станка по V позиции.

2.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Отработка комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета туловища и гибкости корпуса.

2.3 Развивающие танцы.

Содержание занятий:

Танцевальная разминка, прыжковые упражнения.

- Дisko «Прическа»;
- Роки;
- Кантри «Ковбои».

2.4 Композиция и постановка.

Начало работы над созданием самостоятельного концертного номера, либо совместного номера со старшей группой. Знакомство с музыкальным материалом постановки, изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции, разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

2.5 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Развивающие танцы». Форма – открытое занятие, танцевальные испытания.

III. Третий блок.

3.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- Demi plie-releve у станка по V позиции;
- Растяжка у станка (положение ноги на станке);
- Прыжки с «поджатыми» у станка и на середине зала.

На середине зала:

- Второе port de bras.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Освоение комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и эластичности мышц, укрепление мышечного корсета туловища и гибкости корпуса.

3.3 Развивающие танцы.

Содержание занятий:

Танцевальная разминка, прыжковые упражнения.

- Фристайл № 3;
- Охотники за привидениями.

3.4 Композиция и постановка.

Продолжение работы над созданием самостоятельного концертного номера, либо совместного номера со старшей группой.

IV. Четвёртый блок.

4.1 Основы классического танца.

5 Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- Battement tendu крестом;
- Перегибы корпуса вбок, стоя лицом к станку;
- Grand plie – раскладка лицом к станку.

На середине зала:

- Releve по позициям.

5.1 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Отработка комплекса упражнений для суставов и эластичности мышц, для укрепления мышечного корсета туловища и гибкости корпуса.

5.2 Развивающие танцы.

Содержание занятий:

Танцевальная разминка, прыжковые упражнения.

- «Бяки–Буки»;
- «Охотники за привидениями – 2»;
- Хип-хоп «Маска»;
- «Вспышка-2».

4.4 Композиция и постановка.

Во втором году обучения обучающиеся представляют концертный номер, либо участвуют в совместной постановке со старшими учениками. Происходит отработка чистоты исполнения концертного номера: музыкальность, синхронность в исполнении, отработка четкости рисунков, построений и перестроений, выразительность и эмоциональность исполнения.

4.5 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Развивающие танцы». Форма – открытое занятие, танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее кол-во учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	5	67	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	Основы классического танца.	18	2	16	практические упражнения
1.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	18	1	17	практические упражнения
1.4	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	26	-	26	наблюдение
II.	Второй блок.	70	8	62	
2.1	Основы классического танца.	20	4	16	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	18	2	16	практические упражнения

2.4	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	20	-	20	наблюдение
2.5	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	82	6	76	
3.1	Основы классического танца.	18	3	15	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	18	1	17	практические упражнения
3.4	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	38	-	38	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	64	6	58	
4.1	Основы классического танца.	16	3	13	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	16	1	15	практические упражнения
4.4	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	20	-	20	наблюдение
4.5	Итоговая аттестация	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	25	263	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3-го года обучения

На теорию отводится 25 часов в рамках практических занятий для объяснения новых движений, танцев, методики их исполнения, обсуждения организационных моментов, обзорного знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- battement tendu jete.

На середине зала:

- полька в продвижении вперёд (passé, jete);
- изучение понятия «точка» при вращении.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Вводное занятие. Освоение комплекса упражнений для подвижности суставов и эластичности мышц, укрепления мышечного корсета туловища и гибкости корпуса.

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева):

- работа со стопами;
- plié;
- battement tendu.

1.3 Уличные танцевальные стили (хип-хоп).

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Разучивание вариаций 1 полугодия по направлениям:

- Фристайл.
- Диско – фристайл.
- Хип – хоп.

1.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарного концертных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца.

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- Preparation (подготовка) рук у станка;
- demi rond.

На середине зала:

- Preparation к «шене»;
- вращение «шене» по диагонали;
- temps lie основное.

2.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева).
Добавляется:

- battement tendu jete;
- demi rond.

2.3 Уличные танцевальные стили (хип-хоп).

Содержание занятий:

Отработка вариаций 1 полугодия по направлениям:

- Фристайл.
- Диско – фристайл.
- Хип – хоп.

Трюковые элементы.

2.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Начало работы над созданием концертного номера: связки и комбинации. Отработка мастерства исполнения репертуарного концертных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

2.5 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок.

3.1 Основы классического танца.

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Demi plie-releve
- Battement tendu крестом
- Battement tendu jete крестом
- Demi rond ,

На середине зала:

- III port de bras.
- Вращение «шене» подряд по диагонали.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева).

Добавляется:

- Releve lent.

3.3 Уличные танцевальные стили (хип-хоп).

Содержание занятий:

Разучивание вариаций 2 полугодия по направлениям:

- Фристайл.
- Диско – фристайл.
- Хип – хоп.

3.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарного концертных номеров.

Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (лицом к станку), добавляется:

- Правила работы головы при исполнении battement tendu крестом.
- Passe у станка.
- Temps leve saute у станка и на середине.
- Перегибы корпуса назад, стоя лицом к станку.

На середине:

- Положение epaulement croisee;
- положение epaulement efface.

4.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева).

Добавляется:

- Battement developpe.

4.3 Уличные танцевальные стили (хип-хоп).

Содержание занятий:

Отработка вариаций 2 полугодия по направлениям:

- Фристайл.
- Дisko – фристайл.
- Хип – хоп.

4.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарного концертных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

4.5 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	68	4	64	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Основы классического танца.	18	2	16	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	9	1	8	практические упражнения

1.5	Современные танцевальные стили (modern).	9	1	8	практические упражнения
1.6	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	22	-	22	наблюдение
II.	Второй блок.	70	8	62	
2.1	Основы классического танца.	20	4	16	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	9	1	8	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern).	9	1	8	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	20	-	20	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	76	6	70	
3.1	Основы классического танца.	16	3	13	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	9	1	8	практические упражнения
3.4	Современные танцевальные стили (modern).	9	1	8	практические упражнения
3.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	34	-	34	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	74	6	68	
4.1	Основы классического танца.	16	3	13	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные	11	1	10	практические

	стили (хип-хоп).				упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern).	11	1	10	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	22	-	22	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	24	264	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4-го года обучения

На теорию отводится 24 часа в рамках практических занятий для объяснения новых движений, танцев, методики их исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Battement tendu jete – боком к станку;
- Rond de jambe par terre – лицом к станку.

На середине зала:

- Маленькие позы (croisee вперед, croisee назад);
- Temps lie с перегибом корпуса.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева).

Добавляется:

- Упражнения на развитие танцевального шага.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Изучение вариаций по направлениям:

- Фристайл.
- Хип – хоп.

1.4 Современные танцевальные стили (modern).

Введение.

Основные понятия, принципы механики тела при работе в технике modern, понятные для обучающихся 4 года обучения (9-10 лет):

- Позиции ног по системе Джордано (1 и 2 позиция – параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция; 3 – аут-позиция, 4 и 5 позиции – аут-позиция, параллельное положение);
- Позиции и положения рук (нейтральное, или подготовительное положение; press-position; 1, 2, 3, 4, 5 позиции; jerk position; V-положения; А-Б-В-положения);
- выравнивание – alignement;
- оппозиция – opposition.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Battement tendu jete;
- battement releve lent на 90°.

На середине:

Маленькие позы (effacee вперед, efface назад).

2.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева):

- Battement releve lent на 90°.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Отработка вариаций по направлениям:

- Фристайл.
- Фанк.
- Хип – хоп.

Трюковые элементы.

2.4 Современные танцевальные стили (modern).

Основные понятия, принципы механики тела при работе в технике modern:

Значение веса тела, его отдельных частей в движении.

Свинг (swing):

- падение веса – fall
- отдача – rebound
- зависание – suspension

- возврат – recovery
- отталкивание – rebound.

Упругое покачивание или приседание – bounce.

2.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Начало работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

2.6 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили (modern)». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок.

3.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Grand battement jete – боком к станку
- Раскладка прыжка pas echarpe у станка.

На середине: вращение «шене» с выходом на одну ногу по диагонали.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева):

- Grand battement jete;
- Растяжки.

3.3 Уличные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Изучение вариаций по направлениям:

- Фристайл.
- Фанк.
- Хип – хоп.

Трюковые элементы.

3.4 Современные танцевальные стили.

Основные понятия, принципы механики тела при работе в технике modern.

Знакомство с техникой Релиз (освобождения) (Release Technique). Дыхание и его связь с движением. Базовые понятия:

- Поза коллапса;
- Сжатие к центру – Contraction
- растяжение от центра – release;
- изгиб – curve.

3.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера.

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

IV. Четвёртый блок.

4.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку).

На середине: pas echarpe с работой рук.

4.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

• Классический тренаж в партере (Балетная гимнастика Бориса Князева);

- Растяжки.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Отработка вариаций по направлениям:

- Фристайл.
- Фанк.
- Хип – хоп.

4.4 Современные танцевальные стили.

Основные понятия, принципы механики тела при работе в технике modern.

Скручивания тела, позвоночника:

- вокруг своей оси – спирали; shimmy;
- скручивание вперёд и вниз – roll down;
- раскручивание вверх – roll up.
- Наклоны торса с перемещением центра (волна) – bodi roll

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

4.6 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили (modern)». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	

1.1	Вводное занятие.	2	1	1	
1.2	Основы классического танца.	20	2	19	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Современные танцевальные стили (modern/ джаз-танец).	20	1	19	практические упражнения
1.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	22	-	24	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического танца.	16	2	14	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	10	1	9	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern).	10	1	9	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	22	-	22	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	76	6	70	
3.1	Основы классического танца.	18	3	15	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
3.4	Современные танцевальные стили (modern).	11	1	10	практические упражнения
3.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	30	-	30	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	70	6	64	

4.1	Основы классического танца.	16	3	13	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	10	1	9	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern).	10	1	9	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	20	-	20	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	20	268	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5-го года обучения

На теорию отводится 20 часов для объяснения новых движений, танцев, методики их исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- preparation для rond de jambe par terre;
- rond de jambe par terre боком к станку.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Знакомство с правилами исполнения комплекса упражнений по системе Пилатес.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Знакомство с направлением Стрит-джаз.

Изучение вариаций по направлению Хип-хоп.

Освоение правил исполнения простейших поддержек.

1.4 Современные танцевальные стили. Modern.

Содержание занятий:

- Тренировочный экзерсис на основе базовых этапов. Разогрев.

Изоляция:

Шея - head circle (полный оборот головы), vertical (наклоны), horisontal (повороты), sundari (смещение шейных позвонков во всех направлениях)

Плечи – подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед-назад, twist плеч.

Руки – схемы А-Б-В-положений стоя на месте, wcomotor (круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса).

Грудной отдел – смещения в стороны, вперед-назад.

Торс – side stretch (боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево), roll down, roll up, release.

Пелвис – смещение вперед-назад, из стороны в сторону.

Ноги – releve (подъем на полупальцы), grance, plie releve, grand plie (полное приседание), battement retire (перенос скольжением "рабочей" ноги через passe из v позиции впереди в v позицию сзади), battement tendu (скользящее отведение ноги на носок вперед, назад или в сторону).

- Координационные упражнения (1этап – координация изолированных центров в одновременном параллельном движении).

- Упражнения стрэтч-характера («растяжки»): Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени. Пульсирующие наклоны торса (bounce).

- Упражнения для позвоночника: contraction и release, спирали и твисты торса. Первоначально во frog-position, как самой легкой.

- Кроссы (передвижение в пространстве): шаги; прыжки; вращения.

- *Шаги*: шаги примитива (Flat step, Camel walk ("верблюжья ходьба")). Шаги в модерн-джаз манере (простой поступательный шаг с носка, на полупальцах, в deml-plle.

- *Прыжки*: с двух ног на две (jump).

- *Вращения* на месте и с передвижением в пространстве: на двух ногах (трехшаговый поворот).

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Grand battement jete – боком к станку

2.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

Комплекс упражнений по системе Пилатес.

Растяжки.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям:

- Стрит-джаз.
- Хип-хоп.

Трюковые элементы.

2.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов. К изученному материалу добавляются следующие элементы:

Плечи – шейк плеч.

Руки – схемы А-Б-В-положений в сочетании с шагами.

Грудной отдел – смещения вверх-вниз, круговые.

Торс –hinge (прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах), flat back (наклон торса вперед, в сторону на 90°, назад с прямой спиной, без изгиба торса),

Пелвис –Hip lift (подъем бедра вверх).

Ноги –battement tendu jete (бросок ноги в воздух на высоту), kick (бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe).

Координационные упражнения (продолжается координация изолированных центров в одновременном параллельном движении).

Кроссы (передвижение в пространстве): шаги; прыжки; вращения.

Шаги:

- Шаги примитива (шаг из танца Ча-ча-ча, Latin walk).
- Шаги в модерн-джаз манере (простой поступательный шаг со сменой направления движения, с поворотами; "Бег против ветра".
- Связующие шаги (pas de bourree,).

Прыжки:

leap – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед

Вращения:

на одной ноге (техника пируэтов и партерных туров классического танца).

2.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Начало работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

2.5 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили (modern)». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка (боком к станку), добавляется:

- Battement developpees на 90°

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- Комплекс упражнений по системе Пилатес.
- Растяжки.

3.3 Уличные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям:

- Стрит-джаз.
- Хип-хоп.

Трюковые элементы.

3.4 Современные танцевальные стили. Модерн.

Содержание занятий:

Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов. К изученному добавляются следующие элементы:

Плечи – крест, квадрат.

Руки – схемы А-Б-В-положений в сочетании с шагами и движениями других центров, wсomotoг (круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса).

Грудной отдел – круговые смещения.

Торс – curve (изгиб верхней части позвоночника до "солнечного сплетения" вперед или в сторону).

Пелвис – Jelly roll (шейк пелвиса).

Ноги – grand battement (бросок ноги на 90° и выше во всех направлениях).

Прыжки –grand jete (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги принимают в воздухе положение "шпагат").

Координационные упражнения (координация изолированных центров в одновременном параллельном движении, движением в оппозицию).

Упражнения на смену уровней.

Кроссы (передвижение в пространстве): шаги; прыжки; вращения.

Шаги:

- шаги в модерн-джаз манере – триплет вперед, назад, из стороны в сторону,
- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере (канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону).
- Связующие шаги (glissade).

Прыжки:

с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.

Вращения:

- Corkscrew turn ("штопорные" повороты),
- Drop (падение расслабленного торса вперед или в сторону)

3.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

На середине акцент переводится на прыжковые комбинации.

4.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- Комплекс упражнений по системе Пилатес.
- Растяжки.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям:

- Стрит-джаз.
- Хип-хоп.

Трюковые элементы.

4.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов. К изученному добавляются следующие элементы:

Плечи – восьмерка.

Руки – схемы А-Б-В-положений, (стоя на месте, в сочетании с шагами и движениями других центров), круговые движения разных частей рук.

Грудной отдел – thrust (резкий рывок грудной клеткой).

Торс – arch (прогиб позвоночника в пояснице назад).

Пелвис – shimmi (спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево)

Координационные упражнения (координация изолированных центров в одновременном параллельном движении, движением в оппозицию)

Упражнения на смену уровней.

Кроссы (передвижение в пространстве): шаги, прыжки, вращения.

Шаги:

- квадропплет или square (четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону).
- Шаги в рок-манере.
- Связующие шаги (coupe).

Вращения:

Four chains в разных уровнях; повороты по кругу вокруг воображаемой оси;

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

4.6 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили (modern)». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	
1.1	Вводное занятие	2	-	2	
1.2	Основы классического танца.	16	1	15	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
1.5	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	12	1	11	практические упражнения
1.6	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического танца.	14	2	12	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	11	1	10	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа.	22	-	22	наблюдение

	(Композиция и постановка. Сценическая практика)				
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	74	8	66	
3.1	Основы классического танца.	26	6	20	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	40	-	40	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	72	2	70	
4.1	Основы классического танца.	8	-	8	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	-	8	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	13	1	11	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	27	-	27	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	18	270	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6-го года обучения

На теорию отводится 18 часов для объяснения нового материала, методики исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Новые комбинации у станка:

- demi u grand plie
- battement tendus
- battement tendus jete
- rond de jambe par terre.

Отрабатываются ранее изученные движения на середине зала.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

1.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов. К изученному добавляются следующие элементы:

Грудной отдел – side stretch (наклон в сторону с изгибом грудной клетки).

Торс – deep contraction (сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова).

- Координационные упражнения (координация изолированных центров с использованием сложных ритмических рисунков).

- Упражнения на смену уровней

Кроссы (передвижение в пространстве): шаги; прыжки; вращения.

Шаги:

Связующие шаги (degage).

Вращения:

повороты на различных уровнях (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plie, поворот на коленях, повороты на ягодицах, а также различные виды перекатов в партере).

- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец, modern.
- Трюковые элементы (перекаты, поддержки, кувырки и т.д.).
- Партнеринг – знакомство с принципами и основой техники.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатываются изученные комбинации экзерсис у станка;

Добавляются новые комбинации;

- relevent
- battement developpe
- battement frappe
- grand battement jete.

Разучиваются комбинации на середине:

- маленькое адажио
- аллегро changement de pieds
- вращения.

Во время промежуточного тестирования сдаётся экзерсис у станка.

2.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

2.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов. К изученному добавляются следующие элементы:

- *Tors – tilt* (отклонение прямого корпуса вправо, влево или вперед).

Вращения:

• лабильные вращения (неустойчивые повороты, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен).

• Координационные упражнения (координация нескольких центров во время передвижения).

- Упражнения на смену уровней.
- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец, modern.
- Трюковые элементы (перекаты, поддержки, кувырки и т.д.).
- Партнеринг.

2.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Работа над созданием нового концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

2.6 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка.

Продолжение разучивания комбинаций на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро, «перекидной» прыжок;
- вращения.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- гимнастика по методике Бориса Князева;
- комплекс упражнений по системе Пилатес.

3.3 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

Отрабатываются комбинации на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

4.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- гимнастика по методике Бориса Князева;
- комплекс упражнений по системе Пилатес.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

4.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

4.6 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	
1.1	Вводное занятие	2	-	2	
1.2	Основы классического танца.	16	1	15	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
1.5	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	12	1	11	практические упражнения
1.6	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического танца.	14	2	12	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	11	1	10	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	22	-	22	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	74	8	66	
3.1	Основы классического танца.	26	6	20	практические упражнения

3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика)	40	-	40	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	72	2	70	
4.1	Основы классического танца.	8	-	8	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	-	8	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец, партнеринг).	13	1	11	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	27	-	27	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	18	270	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

7-го года обучения

На теорию отводится 18 часов для объяснения нового материала, методики исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Изучаются новые комбинации у станка:

- demi u grand plie
- battement tendus
- battement tendus jete
- rond de jambe par terre.

Отрабатываются ранее изученные движения на середине зала.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

1.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов
- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец, modern
- Трюковые элементы
- Партнеринг.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатываются изученные комбинации экзерсис у станка.

Добавляются новые комбинации;

- relevent
- battement developpe
- battement frappe
- grand battement jete

Разучиваются комбинации на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро, sissonne,
- вращения, тур,

Во время промежуточного тестирования сдаётся экзерсис у станка.

2.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

2.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов
- Техника низкого полета flying low (Давид Замбрано)
- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец, modern
- Партнеринг.

2.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Работа над созданием нового концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

2.6 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Партерная гимнастика», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка.

Продолжение разучивания комбинаций на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро, *pas echange* с выходом на одну ногу;
- вращения.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

3.3 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

Отрабатываются комбинации на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

4.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

4.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Тренировочный экзерсис на основе базовых элементов.
- Контактная импровизация.
- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец, modern.
- Партнеринг.

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

4.7 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 8-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	
1.1	Вводное занятие	2	-	2	
1.2	Основы классического танца.	16	2	14	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
1.5	Современные танцевальные стили (modern, Бродвейский джаз, партнеринг).	12	1	11	практические упражнения
1.6	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического танца.	14	2	12	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические

					упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern, Бродвейский джаз, партнеринг).	11	1	10	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	74	8	66	
3.1	Основы классического танца.	26	6	20	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	40	-	40	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	72	2	70	
4.1	Основы классического танца.	8	-	8	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	-	8	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили modern, Бродвейский джаз, партнеринг).	13	1	11	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	27	-	27	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	18	270	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

8-го года обучения

На теорию отводится 18 часов для объяснения нового материала, методики исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Изучаются комбинации у станка:

- demi u grand plié;
- battement tendus;
- battement tendus jete;
- rond de jambe par terre.

Отрабатываются ранее изученные движения на середине зала.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

1.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Знакомство с основными понятиями джаз-танца (Бродвейский джаз).
- Стилиевые особенности исполнения.
- Изучение вариаций по направлениям modern, contemporari.
- Трюковые элементы.
- Партнеринг.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатываются изученные комбинации экзерсис у станка;

Добавляются новые комбинации;

- Relevelent;

- battement developpe;
- battement frappe;
- grand battement jete.

Разучиваются комбинации на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

Во время промежуточного тестирования сдаётся экзерсис у станка.

2.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

2.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец (Бродвейский джаз), modern, contemporary.
- Трюковые элементы.
- Партнеринг.

2.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Работа над созданием нового концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

2.6 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка.

Продолжение разучивания комбинаций на середине:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

- Гимнастика по методике Бориса Князева.
- Комплекс упражнений по системе Пилатес.

3.3 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

Отрабатываются комбинации на середине.

Во время промежуточного тестирования сдаётся материал на середине зала:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

4.2 Партерная гимнастика

Содержание занятий:

Отработка комплекса упражнений, направленных на растяжки и развитие гибкости.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций в направлении хип-хоп.

4.4 Современные танцевальные стили.

Содержание занятий:

- Изучение вариаций по направлениям джаз-танец (Бродвейский джаз), modern, contemporari.
- Трюковые элементы.
- Партнеринг.

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

4.6 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

«ТВОРЧЕСКИЙ КУРС» (с 9 по 10 год обучения)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
9-го года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	
1.1	Вводное занятие.	2	-	2	
1.2	Основы классического танца.	16	1	15	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
1.5	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	12	1	11	практические упражнения
1.6	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического танца.	14	1	13	практические упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	11	1	10	практические упражнения
2.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	22	-	22	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	74	8	66	
3.1	Основы классического танца.	26	6	20	практические упражнения

3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	40	-	40	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	72	2	70	
4.1	Основы классического танца.	8	-	8	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	-	8	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	13	1	11	практические упражнения
4.5	Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).	27	-	27	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	14	274	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Начиная с этого года, в процессе обучения доминирует усложнение пройденного материала. Основной учебный материал прочно усвоен учащимися за предыдущие года обучения. Они уже владеют набором понятий, терминов, знаний и навыков, которые образуют базу для дальнейшего обучения и практических занятий. Основной упор приходится на концертную деятельность и постановочную работу. Разделы «Композиция и постановка», «Сценическая практика» приобретают приоритетное положение среди остальных предметов. Создаются новые танцевальные номера в репертуар ансамбля, большая работа проводится над хореографическим оформлением культурно-массовых мероприятий. Так как базовый набор движений в разделе «Основы классического танца» освоен, главное внимание уделяется отработке техники исполнения, манере и артистизму. Нарастивается степень сложности комбинаций у станка за счет увеличения продолжительности и темпа.

В разделе «Партерная гимнастика» осваиваются и прорабатываются комплексы упражнений, направленные на дальнейшее развитие танцевального шага, гибкости.

В разделе «Современные танцевальные стили» происходит усовершенствование исполнительского мастерства, изучаются новые подстили, разучиваются новые вариации.

На теорию отводится 14 часов для объяснения нового материала, методики исполнения, обсуждения организационных моментов, продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Изучаются новые комбинации у станка:

- demi u grand plié;
- battement tendus;
- battement tendus jete;
- rond de jambe par terre.

Отрабатываются ранее изученные движения на середине зала.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Освоение новых и проработка знакомых упражнений, направленных на развитие растяжки и гибкости.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций по направлениям.

1.4 Современные танцевальные стили.

Изучение вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатываются изученные комбинации экзерсиса у станка;

Добавляются новые комбинации;

- relevent;
- battement developpe;
- battement frappe;
- grand battement jete.

Разучиваются комбинации на середине:

- маленькое адажио;

- аллегро;
- вращения.

Во время промежуточного тестирования сдаётся экзерсис у станка.

2.2 Партерная гимнастика

Отработка упражнений направленных на развитие растяжки и гибкости.

2.3 Современные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

Трюковые элементы.

2.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Работа над созданием нового концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

2.5 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка.

Продолжение разучивания комбинаций на середине:

- маленькое адажио
- аллегро
- вращения.

3.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Отработка упражнений направленных на развитие растяжки и гибкости.

3.3 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

Отрабатываются комбинации на середине.

Во время промежуточного тестирования сдаётся материал на середине зала:

- маленькое адажио
- аллегро
- вращения.

4.2 Партерная гимнастика

Отработка комплекса упражнений, направленных на растяжки и развитие гибкости.

4.3 Современные танцевальные стили

Отработка вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

4.4 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

4.5 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 10-го года обучения

№	Наименование разделов, тем	Общее количество учебных часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Первый блок.	72	4	68	
1.1	Вводное занятие.	2	-	2	
1.2	Основы классического танца.	16	1	15	практические упражнения
1.3	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
1.4	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	12	1	11	практические упражнения
1.5	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	12	1	11	практические упражнения
1.6	Репертуарно-постановочная деятельность.	18	-	18	наблюдение
1.7	Сценическая практика	4	-	4	наблюдение
II.	Второй блок.	70	4	66	
2.1	Основы классического	14	1	13	практические

	танца.				упражнения
2.2	Партерная гимнастика.	8	1	7	практические упражнения
2.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	11	1	10	практические упражнения
2.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	11	1	10	практические упражнения
2.5	Репертуарно-постановочная деятельность.	22	-	22	наблюдение
2.6	Промежуточная аттестация.	4	-	4	опрос
III.	Третий блок.	82	4	78	
3.1	Основы классического танца.	16	2	14	практические упражнения
3.2	Партерная гимнастика.	8	2	6	практические упражнения
3.3	Репертуарно-постановочная деятельность.	48	-	48	практические упражнения
3.4	Сценическая практика	10	-	10	наблюдение
IV.	Четвёртый блок.	64	2	62	
4.1	Основы классического танца.	8	0	8	практические упражнения
4.2	Партерная гимнастика.	8	0	8	практические упражнения
4.3	Уличные танцевальные стили (хип-хоп).	13	1	12	практические упражнения
4.4	Современные танцевальные стили (modern, джаз-танец).	13	1	12	практические упражнения
4.5	Репертуарно-постановочная деятельность.	18	-	18	наблюдение
4.6	Итоговая аттестация.	4	-	4	опрос
ИТОГО:		288	14	274	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На теорию отводится 14 часов для объяснения нового материала, методики исполнения, обсуждения организационных моментов,

продолжения знакомства с изучаемым предметом, терминологией классического танца, правилами безопасности на занятиях.

I. Первый блок.

1.1 Основы классического танца.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Изучаются новые комбинации у станка.

Отрабатываются ранее изученные движения на середине зала.

1.2 Партерная гимнастика.

Содержание занятий:

Вводное занятие.

Освоение новых и проработка знакомых упражнений, направленных на развитие растяжки и гибкости.

1.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций по направлениям.

1.4 Современные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

Трюковые элементы.

1.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

II. Второй блок.

2.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается изученные комбинации экзерсиса у станка;

Добавляются новые комбинации у станка.

Разучиваются комбинации на середине:

- маленькое адажио
- аллегро
- вращения.

Во время промежуточного тестирования сдаётся экзерсис у станка.

2.2 Партерная гимнастика

Отработка упражнений направленных на развитие растяжки и гибкости.

2.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение вариаций по направлениям.

2.4 Современные танцевальные стили.

Отработка вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

Трюковые элементы.

2.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Работа над созданием нового концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

2.6 Промежуточная аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

III. Третий блок

3.1 Основы классического танца.

Отрабатывается экзерсис у станка.

Продолжение разучивания комбинаций на середине.

3.2 Партерная гимнастика.

Отработка упражнений направленных на развитие растяжки и гибкости.

3.3 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Продолжение работы над созданием концертного номера. Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

IV. Четвёртый блок

4.1 Основы классического танца

Содержание занятий:

Отрабатывается экзерсис у станка боком к станку.

Отрабатываются комбинации на середине.

Во время промежуточного тестирования сдаётся материал на середине зала:

- маленькое адажио;
- аллегро;
- вращения.

4.2 Партерная гимнастика

Отработка комплекса упражнений, направленных на растяжки и развитие гибкости.

4.3 Уличные танцевальные стили.

Изучение и отработка вариаций по направлениям.

4.4 Современные танцевальные стили

Отработка вариаций по направлениям modern, джаз-танец.

Трюковые элементы.

4.5 Репертуарная работа. (Композиция и постановка. Сценическая практика).

Отработка мастерства исполнения репертуарных номеров. Концертные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях. Хореографическое оформление мероприятий.

4.6 Итоговая аттестация.

Проводится по разделам «Основы классического танца», «Уличные танцевальные стили», «Современные танцевальные стили». Форма – танцевальные испытания.

1.4 Планируемые результаты

1.4.1 Предметные

Уровень – начальный (ознакомительный), 1 год обучения.

Должны знать:

- правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;
- характеристики музыкального сопровождения: темп, ритм, понятие «сильной доли», начало и окончание музыкального предложения;
- правила исполнения упражнений в партерной гимнастике и классическом танце;
- терминологию в пройденном объеме.

Должны уметь:

- двигаться в ритме, темпе и характере музыкального сопровождения;
- держать красивую осанку и иметь крепкие мышцы торса;
- осознанно исполнять движения.

Должны владеть:

- навыками правильного положения рук, ног, корпуса, головы;
- грамотной работой стоп при исполнении упражнений;
- навыками эмоционального, выразительного исполнения.

Уровень базовый (основной курс).

2 год обучения.

Должны знать:

- терминологию классического танца в изученном объеме;
- правила исполнения изученных движений
- апломб как основное понятие классического танца.

Должны уметь:

- при исполнении движений сохранять симметрию частей тела, согласующуюся с симметричностью строения человеческого тела (правая и левая сторона, «верх» и «низ»);
- исполнять шпагат (продольный и поперечный);
- исполнять мостик из положения лёжа, стоя;
- исполнять «колесо».

Должны владеть:

- танцевальным материалом различного характера;
- навыком коллективного действия;
- навыками сценического выступления;
- хореографическим текстом постановки;
- правилами поведения на концертной площадке и за кулисами;
- творческой индивидуальностью;
- крепкой танцевальной памятью;
- развитым танцевальным, музыкальным и выразительным исполнением движений;

- навыками самоорганизации для трудолюбивого и осознанного исполнения движений.

3 год обучения.

Должны знать:

- терминологию классического танца в изученном объеме;
- правила исполнения вращения по диагонали (шене);
- стилистические особенности при исполнении уличных направлений (фристайл, хип-хоп).

Должны уметь:

- исполнять вращение (шене) по диагонали;
- стилистически правильно исполнять хореографию уличных стилей;
- анализировать исполнение.

Должны владеть:

- навыками свободного владения корпусом и выразительного движения рук;
- комплексом партерной гимнастики по разработке опорно-двигательного аппарата и мышечной системы;
- способами показа своей творческой индивидуальности;
- навыками сценического выступления;
- хореографическим текстом постановок;
- трудолюбивым, осознанным отношением к учебному процессу.

4 год обучения.

Должны знать:

- маленькие позы классического танца на середине;
- методику исполнения маленьких прыжков;
- хореографический текст репертуарных номеров;
- терминологию в пройденном объеме;
- стилевые особенности направления modern в современной хореографии;

Должны уметь:

- исполнять новые упражнения и элементы экзерсиса;
- исполнять движения в ускоренном темпе;
- самостоятельно сочинять небольшие композиции;
- анализировать исполнение.

Должны владеть:

- техничным и эмоциональным исполнением;
- внутренней самодисциплиной на занятиях и в концертных выступлениях;
- осознанным исполнением учебно-тренировочных движений.

5 год обучения.

Должны знать:

- терминологию классического танца в изученном объеме;
- правила исполнения изученных движений;

- программный хореографический материал предыдущих лет.

Должны уметь:

- исполнять упражнения и вариации в различных современных стилях;
- правильно использовать партерную гимнастику для самоподготовки.

Должны владеть:

- концертным репертуаром;
- естественным, эмоциональным исполнением, точной координацией;
- более сложными элементами классического танца;
- навыком анализа хореографического материала (собственное исполнение, танцы других исполнителей).

6 год обучения.

Должны знать:

- терминологию классического танца в изученном объеме;
- правила исполнения изученных движений
- программный хореографический материал предыдущих лет.

Должны уметь:

- исполнять базовый набор движений классического танца как у станка, так и на середине в изученном объеме;
- выполнять комплексы упражнений, эффективные для развития растяжки и гибкости.

Должны владеть:

- навыком исполнения различных по манере, технике и стилю современных композиций;
- навыком сценического исполнительства, культурой сценического поведения;
- навыком анализа хореографического материала (собственное исполнение, танцы других исполнителей).

7 год обучения.

Должны знать:

- терминологию классического танца в изученном объеме;
- правила исполнения изученных движений.

Должны уметь:

- исполнять изученный ранее материал в ускоренном темпе, в более сложном ритмическом строении.
- исполнять базовый набор движений классического танца как у станка, так и на середине.

Должны владеть:

- комплексом упражнений, эффективным для развития растяжки и гибкости;
- навыком исполнения различных по манере, технике и стилю современных композиций;
- навыком сценического исполнительства, культурой сценического поведения;

- навыком анализа хореографического материала (собственное исполнение, танцы других исполнителей).

8 год обучения.

Должны знать:

- терминологию в изученном объеме;
- комплексы упражнений, эффективные для развития растяжки и гибкости.

Должны уметь:

- исполнять изученный ранее материал в ускоренном темпе, в более сложном ритмическом строении движений;

Должны владеть:

- базовым набором движений классического танца как у станка, так и на середине;
- навыком исполнения различных по манере, технике и стилю современных композиций;
- навыком сценического исполнительства, культурой сценического поведения.

Уровень продвинутый (творческий курс).

9 год обучения.

Должны знать:

- терминологию в изученном объеме;
- стилевые отличия и особенности изучаемых танцевальных направлений.

Должны уметь:

- исполнять изученный ранее материал в ускоренном темпе, в более сложном ритмическом строении движений;
- исполнять базовый набор движений классического танца, как у станка, так и на середине;
- подбирать и использовать комплексы упражнений, эффективные для развития растяжки и гибкости;

Должны владеть:

- навыком исполнения различных по манере, технике и стилю современных композиций;
- навыком сценического исполнительства, культурой сценического поведения;
- навыком самостоятельного сочинения танцевальных композиций.

10 год обучения.

Должны знать:

- терминологию всего пройденного периода обучения;
- принципы построения эффективного занятия.

Должны уметь:

- исполнять изученный ранее материал в ускоренном темпе, в более сложном ритмическом строении движений;

- выразить чувства через художественный образ;
- адекватно оценивать и воспринимать произведения в широком спектре жанрово-стилевых характеристик;
- самостоятельно сочинять танцевальные композиции. На основе полученных ранее знаний и навыков обучающиеся занимаются самостоятельным творчеством, участвуя в создании новых танцевальных номеров, отдельных вариаций.

Должны владеть:

- базовым набором движений классического танца у станка и на середине;
- комплексом упражнений, эффективным для развития растяжки и гибкости;
- языком танца, навыком исполнения танцевальных композиций, различных по манере, технике и стилям;
- художественным и музыкальным вкусом;
- развитой памятью: танцевальной, музыкальной (слуховой) и зрительной;
- навыком сценического исполнительства, культурой сценического поведения.

Таким образом, к окончанию Программы (1-10 года обучения) у обучающихся сформирована система знаний, умений и навыков по основным хореографическим дисциплинам. Приобретены исполнительские навыки, умение работать в ансамбле. В процессе знакомства с современным и классическим хореографическим искусством, помимо танцевальной культуры выработана также внутренняя и духовная культура, развит художественный вкус, что в целом приводит к более осознанному восприятию профессионального хореографического искусства.

Обучающиеся будут физически выносливыми, техничными и артистичными исполнителями. Смогут успешно участвовать и представлять коллектив в концертной и конкурсной деятельности, на фестивалях от городского до международного уровня.

1.4.2 Личностные

Уровень начальный (ознакомительный). 1 год обучения:

- сформированы навыки культурного поведения на занятии, в социуме, дан ориентир на приверженность к здоровому образу жизни;
- обладают коммуникативными способностями.

Уровень базовый (основной курс). 2-8 год обучения:

- обладают навыками социальной активности, проявляют себя в общественной деятельности;
- помимо танцевальной культуры выработана также внутренняя и духовная культура, развит художественный вкус.

Уровень продвинутый (творческий курс). 9-10 год обучения:

- развиты навыки самопознания, представлений о значимости другого человека и самого себя;
- сформирована творческая личность, уверенная в себе и обладающая эмоционально-ценностным отношением к жизни.

1.4.2 Метапредметные:

Уровень начальный (ознакомительный). 1 год обучения:

Ребенок имеет первые навыки работы в коллективе. Вырабатывается умение работать с партнёром, уметь слышать и воспринимать информацию.

Уровень базовый (основной курс). 2-8 год обучения:

- обладают навыком сотрудничества, умением ставить вопросы и достойно решать конфликтные ситуации;
- способны регулировать собственную деятельность: понимать цель, планировать её реализацию, контролировать и оценивать свою деятельность;
- проявляют нестандартное творческое мышление;
- приобретены навыки умения работать в ансамбле (в команде), что в целом приводит к более осознанному восприятию профессионального хореографического искусства.

Уровень продвинутый (творческий курс). 9-10 год обучения:

- способны к самообучению, познанию нового;
- сформирована устойчивая мотивация к познанию и творчеству, самостоятельность мышления, развита фантазия. Выработана внутренняя дисциплина, сила воли и трудолюбие.
- выражают профессиональный интерес.

Программа обеспечивает выпускников студии багажом специальных знаний и умений, благодаря которым они ориентированы на такие профессии как репетитор, руководитель самодеятельного танцевального коллектива, а так же могут состояться как исполнители. По итогам обучения и результатам итоговой аттестации выпускникам студии "РаДость" как по окончании «Основного курса», так и по завершению "Творческого курса" выдается Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядку выдачи дипломов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного эстрадного направления» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	3 год обучения	01.09. 2020	31.05. 2021	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 14-20 декабря. Итоговая аттестация 17-23 мая
2.	8 год обучения	01.09. 2020	31.05. 2021	36	108	288	2 раза в неделю по 3 академических часа и 1 раз в неделю 2 академических часа	Промежуточная аттестация 14-20 декабря. Итоговая аттестация 17-23 мая
3.	8 год обучения	01.09. 2020	31.05. 2021	36	108	288	2 раза в неделю по 3 академических часа и 1 раз в неделю 2 академических часа	Промежуточная аттестация 14-20 декабря. Итоговая аттестация 17-23 мая

2.2 Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного эстрадного направления»

Для успешного решения поставленных в программе задач требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

1. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 15 человек в группе).

Занятия проходят в хореографическом классе, оборудованном балетными перекладинами и зеркальными стенами (полотно желательно высотой 2.1 метра).

Таблица 2

Рекомендуемый перечень учебного оборудования

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Фортепиано	1 шт.
2.	Музыкальный центр	1 шт.
3.	Акустические системы (колонки) мощностью не менее 140 Вт.	2 шт.
4.	Телевизор	1 шт.
5.	Гимнастические коврики	15 шт.
6.	Видеоматериалы по современным танцевальным стилям	Компл.
7.	Фотоаппарат цифровой	1 шт.
8.	Видеокамера цифровая	1 шт.
9.	Учебный стенд	1 шт.
10.	Компьютер	1 шт.

Таблица 3

Рекомендуемый перечень индивидуальных принадлежностей

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Купальник с короткими рукавами для девочек	1 шт.
3.	Трико тренировочное для девочек	1 шт.
4.	Футболка репетиционная для мальчиков	1 шт.
5.	Брюки или шорты репетиционные для мальчиков	1 шт.
6.	Танцевальные кроссовки	1 шт.
7.	Джазовки (низкие ботинки для джаза)	1 шт.
8.	Мягкая обувь	1 шт.

2. Информационное обеспечение.

Цифровые информационные ресурсы:

- Обучение, новости, каталог видео: [электронный ресурс]: URL: www.hotel.dance.nsk.ru.
- Благотворительный Фонд «Биневал»: [электронный ресурс]: URL: www.bineval.ru.
- Всё о современном танце: мастер-классы, семинары, события: [электронный ресурс]: URL: www.dance.spb.ru.
- Сайт Общероссийской танцевальной Организации: [электронный ресурс]: URL: www.ortodence.ru.
- Правила и методика выполнения, комплексы упражнений гимнастики по системе Пилатес: [электронный ресурс]: URL: www.pilateslegko.ru.
- Международный педагогический портал «Солнечный свет»: [электронный ресурс]: URL: [www. https://solncesvet.ru/](http://www.https://solncesvet.ru/).

3. Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, руководителями самодеятельных детских танцевальных коллективов. Образование – не ниже средне-профессионального, педагогическое (с прочной танцевальной базой) либо профильное. Требования к стажу педагога не предъявляются.

Для реализации программы необходимо также наличие концертмейстера со специальным образованием, мастера по пошиву костюмов, художника по созданию сценических костюмов.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг реализации программы рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам (педагогу, детям и родителям) оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Цель мониторинга – выявление:

- уровня развития способностей детей;
- качества усвоения программного материала.

Задачи проведения мониторинга:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся;
- анализ полноты реализации образовательной программы;
- сравнение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимой корректировки в содержание и методику.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль
3. Промежуточная аттестация
4. Итоговая аттестация

1. Входящая диагностика проводится в начале 1 года обучения и представляет собой:

- слуховой анализ (прослушивание) на наличие у ребенка чувства ритма;
- проверка физических данных (гибкость, прыгучесть, сценичность комплекции).

Диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком. Наличие у ребенка необходимых данных является допуском к обучению и доводится до сведения родителей и детей в устной форме. Учет стартовых данных позволяет построить маршрут индивидуального развития качеств в дальнейшем обучении.

2. Текущий контроль предполагает оценку знаний и умений обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного процесса посредством визуального наблюдения, устного опроса, психолого-педагогического анкетирования, бесед с детьми и родителями.

Для каждого обучающегося начального звена (1-2 год обучения) результаты текущего контроля ежедневно заносятся в дневник при помощи системы смайлов:

- Выполнил все поставленные задачи занятия – смайл-улыбка.
- Справился с поставленными задачами на 50 % – смайл-нейтральный.
- Частично справился с поставленными задачами (менее 50%) – грустный смайл.

Кроме этого, за успехи, старание и правильные ответы во время занятия дети младшего возраста (1-2 год обучения) получают жетоны. Набрав 50 жетонов, ребенок получает эмблему «Чемпион», которая наклеивается на дневник. Таким образом, обучающийся стремится на каждом занятии набрать больше жетонов и, как следствие, большее количество «Чемпионов» к концу учебного года. Количество «Чемпионов» так же является одним из критериев оценки: до одного «Чемпиона» включительно – низкий уровень, 2-3 «Чемпиона» – достаточный уровень, от 4 и больше – высокий уровень.

Начиная с 3 года обучения на смену смайлам приходят оценки, которые так же заносятся каждому в личный дневник.

3. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме открытого танцевального тестирования (испытаний) в середине и конце учебного года. Для каждого года обучения неизменно аттестация предполагает оценивание практического исполнения выученных танцевальных вариаций и упражнений по предметам текущего года. Теоретические вопросы необязательны и могут задаваться для уточнения степени понимания обучающимся правил исполнения.

В основу танцевального тестирования положена многоуровневая система испытаний «*Танцевальный мир*» в редакции братьев Малько (г. Норильск).

Многоуровневая система испытаний – адаптированный к Российским условиям аналог популярных в Европе медальных тестов. В ней эффективно сочетаются обучение и тестирование обучающихся, что позволяет отслеживать и наглядно демонстрировать освоение танцевального материала. Участие в тестах доступно каждому обучающемуся, при условии освоения пройденного материала. Система применима к различным танцевальным направлениям и способна охватить все возраста. Технология проведения испытаний распространяется на весь процесс обучения.

Система является гибким инструментом, с помощью которого педагог может заинтересовать и научить танцевать ребёнка, обеспечив ему мощную мотивацию на успех. Каждый обучающийся, занимающийся по системе испытаний, постоянно движется к личной определённой цели, что позволяет ему не испытывать стрессы, характерные для конкурсной атмосферы. Педагогу остается направлять и координировать процесс обучения. Танец становится источником положительных эмоций, а в коллективе создаётся благоприятная, дружеская атмосфера. И в то же время занятия по

многоступенчатой системе испытаний «Танцевальный мир» раскрепощают и «растанцовывают» обучающихся уже на первом этапе, а в дальнейшем развивают их танцевальные способности, доводя до высокого уровня мастерства.

Структура системы испытаний (танцевальных тестирований)

«Танцевальный мир»:

Всего в системе испытаний «Танцевальный мир» семь уровней мастерства:

1. *Первая ступень*
2. *Восходящие звёзды*
3. *Бронзовая медаль*
4. *Серебряная медаль*
5. *Золотая медаль*
6. *Президентская награда*
7. *Кубок «Танцевального Мира»*

Каждый этап состоит из двух ступеней:

- «Серия испытаний», на которых ученики набирают баллы;
- «Наградные испытания», на которых они тестируются на тот или иной уровень.

Принять участие в «Наградных испытаниях» можно только пройдя серию предшествующих испытаний и набрав необходимое количество баллов. На испытаниях применяется десятибалльная шкала оценок за каждый танец, сумма которых составляет результат испытания. Сложение этих результатов даёт необходимое количество баллов для допуска обучающегося к «Наградным испытаниям». На «Наградных испытаниях» идёт не набор баллов, а оценка уровня исполнения. Получаемая оценка служит для определения уровня мастерства, который подтверждается сертификатом и поощряется наградой.

Шкала оценок делится на три уровня:

От 1.0 до 5.0 – «зачет» или Низкий уровень

От 5.1 до 8.0 – «хорошо» или Достаточный уровень

От 8.1 до 10 – «отлично» или Высокий уровень

«Наградные испытания» считаются успешно сданными только в случае оценки «отлично» по всем вариациям. Каждый обучающийся *имеет зачетную книжку*, где фиксируются сданные танцевальные вариации, упражнения и набранные баллы, а также все изменения уровня мастерства. Все результаты подтверждаются подписью экзаменатора.



Видна зависимость: чем лучше танцевальное исполнение ребенка – тем выше его оценки и общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов на каждом тестировании – тем быстрее он набирает необходимое количество баллов для перехода к «Наградным испытаниям». Набрав 200 баллов обучающийся, получает право участвовать в первых «Наградных испытаниях».

Необходимое количество баллов для каждого уровня:

Первая ступень	200 баллов
Восходящие звёзды	200 баллов
Бронзовая медаль	100 баллов
Серебряная медаль	100 баллов
Золотая медаль	100 баллов
Президентская награда	100 баллов
Кубок «Танцевального Мира»	200 баллов

Во время «Серии испытаний», предшествующих «Наградным», нет ограничений на количество сдаваемых танцев, но засчитывается:

- до пяти лучших результатов на уровне «Первая ступень» и «Восходящие звёзды»;
- до четырёх лучших результатов на всех последующих уровнях.

На «Наградных испытаниях» любого уровня количество сдаваемых танцев строго по регламенту:

Первая ступень	3 танца
Восходящие звёзды	3 танца
Бронзовая медаль	4 танца
Серебряная медаль	4 танца
Золотая медаль	4 танца
Президентская награда	5 танцев
Кубок «Танцевального Мира»	6 танцев

На любом уровне системы тестирования педагог несёт ответственность за качество подготовки обучающегося. Должен соблюдаться принцип –

неподготовленный ребенок не допускается к испытанию, как к форме публичного выступления. В этом случае он считается не справившимся с учебным материалом и оценивается педагогом индивидуально после дополнительной подготовки для того, чтобы иметь возможность продолжить обучение. В зачетной книжке ставится 0 баллов.

Экзаменатором (судьей) может быть любой хореограф, знакомый с данной системой. В крайнем случае, при отсутствии такового, оценивать результат может сам педагог.

Критерии оценивания

Уровень освоения разных хореографических предметов оценивается по единой схеме, но с учетом различия по разделам.

Критерии, по которым производится оценка при тестировании:

А) музыкальность:

- «отлично» - обучающийся слышит музыку, все движения выполняются согласно музыкальному ритму и темпу;
- «хорошо» - допускаются некоторые расхождения с музыкой (в сложных случаях);
- «зачет» - частое расхождение движений и музыки.

Б) танцевальная выразительность:

- «отлично» - эмоциональность исполнения, вхождение в образ, творческий подход к видению вариации, движения;
- «хорошо» - эмоциональное исполнение, допускаются некоторые расхождения между образом и исполнением;
- «зачет» - отсутствие эмоционального настроения, «механическое» исполнение.

В) техника исполнения:

- «отлично» - правильное исполнение, безошибочное знание учебных вариаций, движений, свободное владение пластикой и динамикой движения, высокое развитие специальных данных;
- «хорошо» - скоординированность движений, среднее развитие специальных данных, допускаются несущественные ошибки при исполнении;
- «зачет» - неполная согласованность в движениях, низкий уровень развития специальных данных, упражнения или вариации выполнены с ошибками в исполнительском плане и в последовательности элементов.

Награды

Каждый уровень поощряется специальными наградами и подтверждается сертификатами:

- Первая ступень – планка с символикой «Танцевального мира», именем и фамилией ученика. Сертификат.
- Восходящие звезды – планка с символикой «Танцевального мира», именем и фамилией ученика. Сертификат.

- Бронзовая медаль – Бронзовая медаль с лентой. Сертификат.
- Серебряная медаль – Серебряная медаль с лентой. Сертификат.
- Золотая медаль – Золотая медаль с лентой. Сертификат.
- Президентская награда – Статуэтка «Ника» на мраморной подставке с символикой «Танцевального мира». Сертификат.
- Кубок «Танцевального Мира» – Кубок на мраморной подставке. Сертификат.

Кроме этого, уровень «Первая ступень» имеет внутри себя три степени дипломов (не входящих в наградные испытания), поощряющих ребенка на самых первых этапах танцевания:

Диплом III степени – набрав первые 50 баллов;

Диплом II степени – набрав ещё 70 баллов (в сумме 120 баллов);

Диплом I степени – набрав ещё 80 баллов (в сумме 200 баллов).

Организация тестирования (испытания)

Для проведения испытаний требуется четкая организация, ответственность и слаженная работа всех звеньев.

Педагог отвечает за:

- сбор и обработку информации;
- подготовку документации (протоколы, списки заходов);
- подготовку материального обеспечения (награды, сертификаты, дипломы);
- составление музыкального плана выступлений для звукооператора, в котором указываются названия и последовательность танцев, количество заходов в каждом танце;
- регистрацию участников;
- организацию работы звукооператора;

Счетная комиссия (состоит из родительских активистов) отвечает за:

- заполнение протоколов и зачетных книжек на испытаниях;
- оформление дипломов;

Звукооператор:

- Отвечает за музыкальное сопровождение процесса.

Заполнение зачетной книжки

Лист «Уровень исполнительского мастерства».

МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА ИСПЫТАНИЙ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИР» Зачетная квалификационная книжка Фамилия _____ Имя _____ дата рождения _____ Коллектив _____ Город _____ Руководитель _____ М.П. _____ Подпись _____ Дата выдачи «__» _____ 200 г.	Уровень исполнительского мастерства
--	--

На этом листе фиксируются все достижения ученика. На первом тестировании делается запись «Первая ступень». После наградных испытаний делается следующая запись: «Восходящие звёзды» и т.д., согласно структуре танцевальных тестов.

Лист «Результаты испытаний».

Ф.И. _____ Уровень _____ Педагог _____ Дата _____ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%; height: 20px;"></td><td style="width: 40%;"></td><td style="width: 30%;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> </table> Сумма баллов за испытания _____ Экзаменатор _____ Общая сумма баллов _____																												Ф.И. _____ Уровень _____ Педагог _____ Дата _____ <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 30%; height: 20px;"></td><td style="width: 40%;"></td><td style="width: 30%;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td></tr> </table> Сумма баллов за испытания _____ Экзаменатор _____ Общая сумма баллов _____																											

Указывается дата испытаний, фамилия обучающегося, фамилия подготовившего его педагога, уровень исполнительского мастерства на момент испытаний. В большой колонке фиксируется все танцы, упражнения, комбинации (в зависимости от предмета), сдаваемые на данных испытаниях. В левую колонку заносятся баллы (оценки). Результаты суммируются и добавляются к общей сумме баллов, набранных на предыдущих испытаниях.

Порядок проведения

Регистрация происходит только при наличии зачетных книжек.

Тестирование происходит по танцам, упражнениям или комбинациям, в соответствии с разделом программы. Экзаменатор получает экземпляр списка заходов группы. Экзаменатор различает участников по порядку

построения (первый ребенок слева – первый в списке захода). Все участники исполняют первую вариацию (либо учебную комбинацию) программы, согласно сформированным заходам. Затем исполняется следующая вариация и т.д. Решение экзаменатора является окончательным.

При проведении тестирования по основам классического танца помимо практических навыков и умений обучающиеся должны показать теоретические знания: терминологию, правила исполнения изученных движений (*приложение 1*).

Еще одним из важных показателей результативности обучения является активная концертная деятельность. А также количество занятых призовых мест на мероприятиях (конкурсах) различного уровня. Если обучающийся принимал участие в 80% и более концертно-конкурсных мероприятиях, то это означает высокий уровень сценической активности. От 50 до 80% - достаточный уровень. Если обучающийся включался в мероприятия за год менее 50%, то это будет означать низкий уровень сценической активности.

Для определения уровня освоения программы обучения в конце года учитываются результаты текущего контроля, итоговой аттестации и участие в концертно-конкурсных мероприятиях, которое в зачетной книжке указывается критерием «Сценическая активность».

Выход на уровень освоения программы в конце учебного года происходит в результате соединения всех критериев оценивания с использованием следующей формы:

Таблица 4

Параметры для определения уровня освоения

Ф.И.О. учащегося	Количество Чемпионов (у учащихся 1-2 г/о)	Промежуточн ая аттестация	Итоговая аттестация	Сценическая активность	Уровень
Иванова М.	достаточный	достаточный	высокий	достаточный	достаточный

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации обучающимся выдается Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядку выдачи дипломов, как по окончании «Основного курса», так и по завершению «Творческого курса».

2.4 Методические материалы

В недельную учебную нагрузку на одного обучающегося входят следующие виды деятельности:

- практическая учебно-тренировочная работа (по разделам программы);
- постановочная деятельность;
- взаимопосещения занятий;
- просмотр учебного видеоматериала;
- посещение психолога для проведения тренингов и тестов с воспитанниками;
- воспитательные беседы.

Помимо учебной работы допускается участие обучающихся в сводной репетиционной работе, которая обеспечивает создание хореографических номеров, пополнение репертуара творческого коллектива. Участие в сводной репетиционной работе определяется педагогом персонально, исходя из индивидуальных способностей обучающихся, занятости в репертуарном плане и концертной деятельности.

Предъявление полученных навыков на практике происходит при подготовке хореографических номеров для концертных программ, конкурсных состязаний.

Обучение в рамках каждого года обучения предполагает освоение определенного круга дисциплин, что представлено в учебном планировании. Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий хореографической студии, границы могут их несколько сглаживаться: на одном занятии могут изучаться элементы классического, стилизованного, современного танца. Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывать тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы. Каждое занятие включает в себя периодическую смену деятельности, что позволяет не терять внимание обучающихся, их заинтересованность и в итоге достигнуть высоких результатов обучения. Особенно важно учитывать это при подготовке занятий для 1-2 года обучения, при этом разумнее использовать комбинированную форму.

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения в студии:

- вводная часть;
- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

В вводную часть входит организационный момент (построение, поклон, переключки) и сообщение темы занятия. Подготовительная часть включает упражнения разминки для разогрева. Основная часть содержит учебно-тренировочные занятия, изучение танцевальных этюдов и

композиций и постановок, выполнение творческих заданий и импровизаций. В заключительную часть входит подведение итогов.

ДОП «Хореографическое образование в детском танцевальном коллективе современного направления» реализуется в очной форме. Вместе с тем, при необходимости, частично может реализовываться *в очно-заочной форме*. Особенно это применимо к таким видам деятельности как повторение пройденного материала, работе над самостоятельным творчеством, по импровизации. Разработаны уроки для групп разного возраста, которые могут проводиться *дистанционно* на различных платформах (например, Zoom), в мессенджере WhatsApp, в Instagram.

Реализация программы предполагает сочетание фронтальной, групповой, индивидуальной форм и работы подгруппами для решения разнообразных педагогических и учебных задач.

Формы организации учебно-воспитательной работы на занятии могут быть следующие:

- учебно-творческие занятия;
- индивидуальные занятия;
- комбинированные занятия;
- открытые занятия;
- постановочные и репетиционные занятия;
- концертная деятельность;
- участие в конкурсах и фестивалях.

Методы обучения. Среди методов организации учебного процесса можно выделить следующие:

- **Игровой метод** используется в младшей возрастной группе при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

- **Объяснительно-иллюстративный метод** используется практически на каждом занятии. Является преобладающим в младших классах и в остальных при объяснении нового материала. С помощью этого метода даётся полное объяснение нового движения, позировки, прыжка, вращения и т.д.

- **Репродуктивный метод** используется на каждом занятии и в любой возрастной группе. Это связано со спецификой преподавания в хореографии. Каждый урок приходится добиваться правильной постановки корпуса, головы, рук, ног, техники исполнения элементов, гибкости тела, выворотности, пластичности, координации движений и т.д. Результат появляется лишь после отработки элементов на каждом занятии.

- **Проблемный метод** чаще используется при работе с обучающимися постарше. Этот метод требует от них высокой познавательной активности и

позволяет не только вырабатывать профессиональные умения, но и помогает развивать логическое мышление, самостоятельность, помогает более осознанному восприятию материала. Обучающийся самостоятельно разбирается в танцевальной комбинации до мельчайших подробностей, приводит к правильному, грамотному, техничному, эмоциональному исполнению.

• **Частично-поисковый и исследовательский методы** обучения применяются при работе только со старшими обучающимися, которые уже накопили достаточную базу знаний по предмету, а также наработали профессиональные умения. Роль педагога – наводить на мысль и на действие, а роль обучающегося – развить мысль и воплотить её в движение.

Педагогический процесс выстроен на основе личностного подхода, имеет воспитывающий характер и опирается на основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- доступность хореографического материала;
- прочное освоение основ предмета.

Для эффективной реализации программы используется дидактический материал и методическая база, которая была разработана педагогами, работающими в данной области:

- разработки комплексов партерной гимнастики для подготовки к классическому танцу;
- разработки комплексов партерной гимнастики по системе Пилатес;
- беседы, конспекты занятий;
- видеотека с учебным материалом для очно-заочной формы;
- рекомендации по проведению танцевального тестирования;
- учебные видеоматериалы по современным танцевальным стилям.

2.5 Список литературы

Перечень литературы для педагогов, разработанной российскими и зарубежными педагогами-хореографами:

1. Базарова Н.П., Мэй В.П. Азбука классического танца. – Л. – М.: Искусство, 1964. – 208 с.
2. Балет: Энциклопедия / ред. сост. – М.: Советская энциклопедия, 1981 – 454 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1980. – 190 с.
4. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 245 с.
5. Ерёмина М. Роман с танцем. – Спб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. – 252 с.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца: пособие по классическому танцу. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1972. – 239 с.
7. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 253 с.
8. Нилов В.Н. Хореография коренных народов Красноярского края. – Красноярск: ООО «Век информации», 2012. – 320 с.
9. Пуиг Клараунт Альфонсо. Искусство танца фламенко. – М.: Искусство, 1984. – 165 с.
10. Собинов Б., Суворов Н. Поддержка в танце. – Л.: Искусство, 1987. – 150 с.

Перечень литературы для родителей и детей:

1. Гваттерини Маринелла. Азбука балета. – М.: БММ АО, 2001. – 240 с.
2. Дашкевич И. Загадки Терпсихоры. – М.: Детская литература, 1989. – 53 с.
3. Козловский Н. Балет: Фотоальбом. – Киев.: Мистецтво, 1982. – 58 с.
4. Морли Жаклин. Одежда для работы и отдыха: серия Штрихи времени. – М.: РОСМЭН, 2006. – 98 с.

**Перечень теоретических вопросов по разделу
«Основы классического танца».**

1 год обучения.

1. Позиции ног в классическом танце – перечислить, комментировать показ.
2. Позиции рук в классическом танце – перечислить, комментировать показ.
3. Releve – правила исполнения.
4. Трамплинные прыжки – правила исполнения.
5. Demi plie – правила исполнения.

2 год обучения. С добавлением теоретических вопросов предыдущего года.

1. Battement tendu – правила исполнения.
2. Правила грамотного положения корпуса и ноги на станке при исполнении растяжки.
3. Первое port de bras – правила исполнения.
4. Второе port de bras – правила исполнения.
5. Pas de gage – правила исполнения.
6. Grand plie – правила исполнения.

3 год обучения. С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Значение «точки» при вращении.
2. Шене – правила исполнения.
3. Третье port de bras – правила исполнения.
4. Passe у станка – правила положения ноги.
5. Правила работы головы при исполнении battement tendu крестом.
6. Temps leve saute у станка и на середине – правила исполнения.
7. Demi rond – правила исполнения.

4 год обучения. С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Temps lie – правила исполнения.
2. Перегибы корпуса назад, стоя лицом к станку – правила исполнения.
3. Battement tendu jete – правила исполнения.
4. Rond de jambe par terre – правила исполнения.
5. Temps lie с перегибом корпуса – правила исполнения.
6. Battement tendu jete – правила исполнения.
7. Battement releve lent на 90° – правила исполнения.

5 год обучения. С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Battement developpe на 90° – правила исполнения.
2. Pas echarpe у станка – правила исполнения.
3. Pas echarpe на середине с работой рук – правила исполнения.
4. Rond de jambe par terre – правила исполнения.
5. Grand battement jete – правила исполнения.

6 год обучения.

С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Changement de pied.
2. правила исполнения «перекидного» прыжка.

7 год обучения.

С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Sisson.
2. Тур.
3. Pas echarpe с выходом на одну ногу.

8 год обучения.

С добавлением теоретических вопросов предыдущих лет.

1. Sisson ferme.
2. Pas de bourree.
3. Вращение по кругу.

9 год обучения.

Свободное владение всей изученной ранее терминологией и:

1. Rond de jambe par terre en tournant.
2. Battement frappe.
3. Rond de jambe en l'air.
4. Pas assemble.

10 год обучения.

Владение всей изученной терминологией.

«Комплекс тренировочных упражнений по системе Джозефа Пилатес, адаптированный для учащихся танцевальной студии»

Пилатес – комплекс упражнений, созданный немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. Когда-то комплекс пилатес использовался при реабилитации раненых. Теперь эта система пользуется большой популярностью в спортклубах и при восстановлении физической формы танцоров.

В пилатесе основной упор делается на растяжку и проработку поверхностных и глубоких мышц, развитие гибкости суставов, эластичности связок, сохранение хорошей осанки. Во время исполнения упражнений стараться максимально сконцентрироваться на своих ощущениях. Вдумчиво исполнять каждое задание, обращая внимание на работу определённых групп мышц. Все упражнения в пилатесе выполняются медленно и плавно.

Также важно следить за правильным дыханием во время исполнения упражнений: напряжение мышц - на выдохе, расслабление - на вдохе. Это помогает насытить кровь кислородом.

Разминочная часть комплекса

Исполняется стоя на коврике, желательно босяком.

1) На вдохе подняться на полупальцы, потянувшись руками вверх. На выдохе опуститься вниз. Руки свободно опущены вдоль корпуса.

На вдохе расправить и на выдохе опустить назад плечи – 4 раза.

2) И.П. – стопы параллельно внешними сторонами, но не соприкасаются.

Перекаты с полупальцев и обратно: подъем на полупальцы – выдох, откат на пятки – вдох.

3) Круг коленями не отрывая пяток от пола: вдох – круг, выдох – выпрямляемся. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

4) Упражнение для мышц тазобедренного сустава:

- Выдох – таз выводим в нейтральное положение и сжимаем ягодичные мышцы, на вдохе расслабляемся.

- Движения тазом из стороны в сторону - 8 раз.

- Круговые движения тазом в обоих направлениях по 4 раза (представляем ось и вращаем вокруг неё).

Исполняя эти упражнения важно следить за неподвижностью плеч.

5) Сделать глубокий вдох - руки поднять вверх, на выдохе руки развести через стороны вниз. Плечи свести вперёд, поднять вверх, раскрыть назад и опустить. То же проделать в обратную сторону.

6) Повороты головы точно в стороны. Выдох – поворот. Вдох – положение прямо. Выдох – подбородок к груди, вдох – свободное положение. Полукруг головой (в сторону, вниз, в сторону) – 6 раз. В завершении через стороны поднять руки и развести вниз.

Основная часть комплекса

I. Упражнения для пресса (задействованы прямая и косые мышцы живота).

1) И.П. – лёжа на спине. Руки вывести по сторонам. Обе ноги поочерёдно поднимаются вверх.

Медленно сгибаем колени и аккуратно выводим согнутые ноги в сторону на 45 (по диагонали). Выпрямляем ноги в воздухе по диагонали. При этом плечи плотно прижаты к полу. Затем сгибаем ноги и возвращаемся в исходное положение.

Всё повторяем в другую сторону

На каждый выдох втягиваем живот, прижимая к позвоночнику. Все движения выполнять медленно, чтобы контролировать положение корпуса. Ноги выпрямляем во время выдоха. Мышцы спины выступают в этом случае как стабилизаторы.

Прижать руками колени к груди и зафиксировать положение.

2) Вариант предыдущего упражнения, но более усложненный.

И.П.- лёжа на спине. Руки вывести по сторонам. Обе ноги поочерёдно поднимаются вверх.

Из исходного положения выпрямленные ноги опускаем на пол сбоку, стараемся стопой коснуться кисти руки. При этом плечи плотно прижаты к полу. Упражнение делать очень медленно, напрягая мышцы пресса. Не забывать при этом следить за дыханием, на вдохе каждый раз втягивать живот.

Через согнутое в коленях положение возвращаемся в И.П. Упражнение повторяется 4 раза в одну, затем 4 раза в другую сторону. Выполняя упражнение ощущать, как напрягаются мышцы спины и ног.

II. Упражнение для развития подвижности в тазобедренном суставе.

И.П. –то же. Плечи и лопатки плотно прижаты к полу. Одну ногу опустить вниз, но не пол. При этом поясницу не отрывать от пола, живот втянут, не забывать о дыхании.

Медленно по полукругу меняем положение ног с максимальной амплитудой. Ощутить как вытягивается задняя мышца бедра, икроножная мышца, подколенное сухожилие. Спина выступает как мышца стабилизатор,

находится в постоянном напряжении. Исполнить 8 раз, согнуть колени и отдохнуть. Впоследствии это упражнение можно выполнять дважды.

III. Упражнение на гибкость, для укрепления пресса.

И.П. – лёжа на спине, руки вдоль корпуса. Обе ноги приподнимаются не высоко выпрямленные над полом. Дышим глубоко, втягиваем на каждый выдох живот.

Медленно начинаем поднимать копчик и таз вверх. Стараться не опираться на руки, работать нижним отделом пресса. Отрывая позвонок за позвонком от коврика начинаем медленно заводить ноги за голову. Стараться выполнять подъём очень медленно. Внимание! – Голова не поворачивается, расположена прямо, смотрим точно перед собой. Затем так же медленно возвращаемся в исходное положение, опуская позвонок за позвонком на коврик. После того как опустился копчик, сгибаем колени, сгибаем колени и отдыхаем. Упражнение повторить 4 раза.

IV. Упражнения направлены на укрепление мышц спины. Выполнять с усилием.

1) И.П.- сесть на пятки, руки поднять по диагонали вверх и в стороны.

Для начала на выдохе опускаем плечи, соединяя лопатки. Фиксируем с усилием положение. На вдох расслабиться, вытягивая руки вверх за кончиками пальцев. Выполнить 6 раз.

2) Из И.П. опустить обе руки сверху на голову и с лёгким усилием потянуть мышцы шеи и спины.

3) Из И.П. слегка наклонить корпус вперёд. После этого руки скрещиваем за головой, потянувшись к лопаткам. Сохраняя наклон корпуса почувствовать напряжение мышц спины. На выдохе развести руки в стороны по диагонали вверх с силой соединив лопатки и нажимая на плечи.

В конце упражнения опустить руки на голову и на выдохе потянуть мышцы шеи и спины.

IV. Упражнение для всех групп мышц.

1) И.П. – лечь на живот и приподнять своё тело над полом с опорой на ладони и пальцы стоп. Ладони на ширине плеч, пальцы сомкнуть, стопы держать вместе на носочках.

На выпрямленных руках потянуться за макушкой вперёд, оставаясь стоять на полупальцах. Как при отжимании опускаемся на согнутых руках вниз и выводим корпус назад за пятками, растягивая мышцы задней поверхности бедер, икроножные мышцы, подколенные сухожилия. Пятки уходят максимально назад. Следить за ровной линией тела, не провисая в пояснице.

Повторяется 6 раз. После этого отдых: сесть на пятки, лечь грудью на ноги, вытянув руки вперёд по полу и потянуть спину. Затем сесть и сделать несколько круговых движений плечами, расправляя мышцы спины.

2) И.П. – поза Бланки похожа на предыдущее положение, только вместо ладоней опорой служит всё предплечье и локти. Пальцы рук сомкнуты. Второй опорой служат пальцы стоп. Сжать ягодичы, втянуть живот, таз вывести в нейтральное положение и «застыть» над полом.

Попеременно, не расслабляя мышц таза, медленно касаемся коленями пола. Вдох – сгибаем ногу, выдох – выпрямляем ногу. Важно чувствовать напряжение в мышцах спины, пресса, поясница не должна провисать. Дыхание стараться не задерживать.

Выполнить 8 раз. После этого аккуратно опустить корпус на пол, руки положить под голову и расслабиться.

3) Ещё один вариант предыдущего упражнения, но усложнён. Оба колена одновременно медленно сгибаются и касаются пола. Выполнить 6 раз.

Завершая комплекс, проводим «заминку» - упражнение на расслабление. Для этого нужно лечь на спину на коврик и постараться расслабить мышцы тела. Музыкальное сопровождение должно способствовать расслаблению.