

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества №1 города Пензы

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ДДТ №1 г. Пензы
Протокол №1 от «27.08.2019»

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДТ №1
Шульпина Л.Н. _____

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Потенциал современного танца в
развитии творческого потенциала
личности»**

**Срок реализации – 5 лет
Возраст учащихся – 10-16 лет.**

Пенза, 2014

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Потенциал современного танца в развитии творческого потенциала личности» имеет художественную направленность, по степени авторства является авторской, по форме организации образовательного процесса – очной.

Программа реализуется на базе хореографического коллектива «Fly dance» МБОУ ДО ДДТ №1г. Пензы в течение 5 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами: пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41,

Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726 –р);

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298а.

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Уставом МБОУ ДО ДДТ №1г. Пензы и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ДДТ № 1 г. Пензы», «Положением о промежуточной аттестации».

Актуальность программы

Хореографическое творчество является действенным механизмом развития личности, обеспечивающим ее вхождение в мир современной культуры и формирование способа существования в нем.

Большой интерес у детей вызывает **современный танец** (модерн, постмодерн, contemporary), который через новые ритмы и новую пластику воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, убеждает человека в том, что искусство есть продолжение жизни и постижение себя.

Творческий потенциал современного танца ориентирован на освобождение юного танцора от излишнего эмоционального и мышечного напряжения; совершенствование его двигательных способностей (гибкости, выносливости, координации); исследование естественных возможностей и ограничений своего тела; осознанное выражение своего внутреннего образного ряда через двигательную активность.

Приобщение ребенка к богатству танцевального и музыкального искусства, освоение различных танцевальных практик способствует развитию у него наблюдательности и воображения, ассоциативного и образного мышления, творческой смелости и активности.

Отличительные особенности программы

Программа разработана на основе:

теории развития творческой личности (А.Я.Пономарев, А.Л.Галин, К.Роджерс, Д.Гилфорд и др.);

теории и методики преподавания современных направлений хореографического искусства (В.Ю.Никитин);

теории взаимосвязи танца и движения (Ф.Дельсарт);

изучения наиболее популярных техник джазового танца (техники Г.Джордано, Луиджи, М.Маттокса); творчества великих мировых мастеров танца модерн (К.Иойсса,

Д.Хэмфри, М.Грэхэм, Х.Лимон), мастеров танца постмодерн (Т.Браун, П.Бауш); развивающей концепции и принципов анализа движений Р.Лабана;

известных российских хореографов и исполнителей современного танца (Б.Санкина, А.Кукина, Н. Огрызкова, А.Сигаловой, Т. Багановой, А.Пепеляева и других).

Новизна программы заключается в специфике содержания и организации образовательного процесса.

Образовательный процесс по программе включает в себя не только формирование у подростка знаний, умений и навыков исполнения различных направлений современного танца, но и исследование, обусловленное взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях и особенностях собственного тела, эмоциональной сферы, поиск юным танцором в процессе импровизации выразительных средств, наиболее ему адекватных.

Педагогическая целесообразность программы характеризуется *интегративно - вариативным подходом* к содержанию и организации образовательного процесса по программе. Интегративный подход заявлен в цели и задачах программы и осуществляется на уровне направленностей дополнительного образования (художественной и физкультурно-спортивной); образовательных областей (хореографии, акробатики, театрального искусства), различных техник двигательной активности.

Целесообразность программы также обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении по индивидуальной траектории обучения, созданной с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

Успешность прохождения ребенком индивидуальной образовательной траектории определяется практическим содержанием *развивающих образовательных индивидуальных часов* по трем разделам программы («Современный танец», «Основы акробатики», «Выразительные средства движения»), направленных на:

1) преодоление возникающих трудностей (затруднения при выполнении отдельных движений, отсутствие эмоциональности у юного исполнителя и т.п.) (вариант *заданий А*),

2) усложнение заданий для способных детей (вариант *заданий Б*).

Желание старших учащихся овладеть основами постановочной и репетиционной работы, а также необходимость грамотной инструкторской помощи педагогу со стороны старших участников ансамбля, вызвали необходимость введения *модулей «Хореограф - постановщик современного танца» и «Хореограф - репетитор современного танца»* в рамках двух образовательных траекторий.

Совокупность теоретического и практического материала, выбранного для освоения учащимися на основе собственных образовательных потребностей, оформляется в *индивидуальных учебных планах* (приложение I)

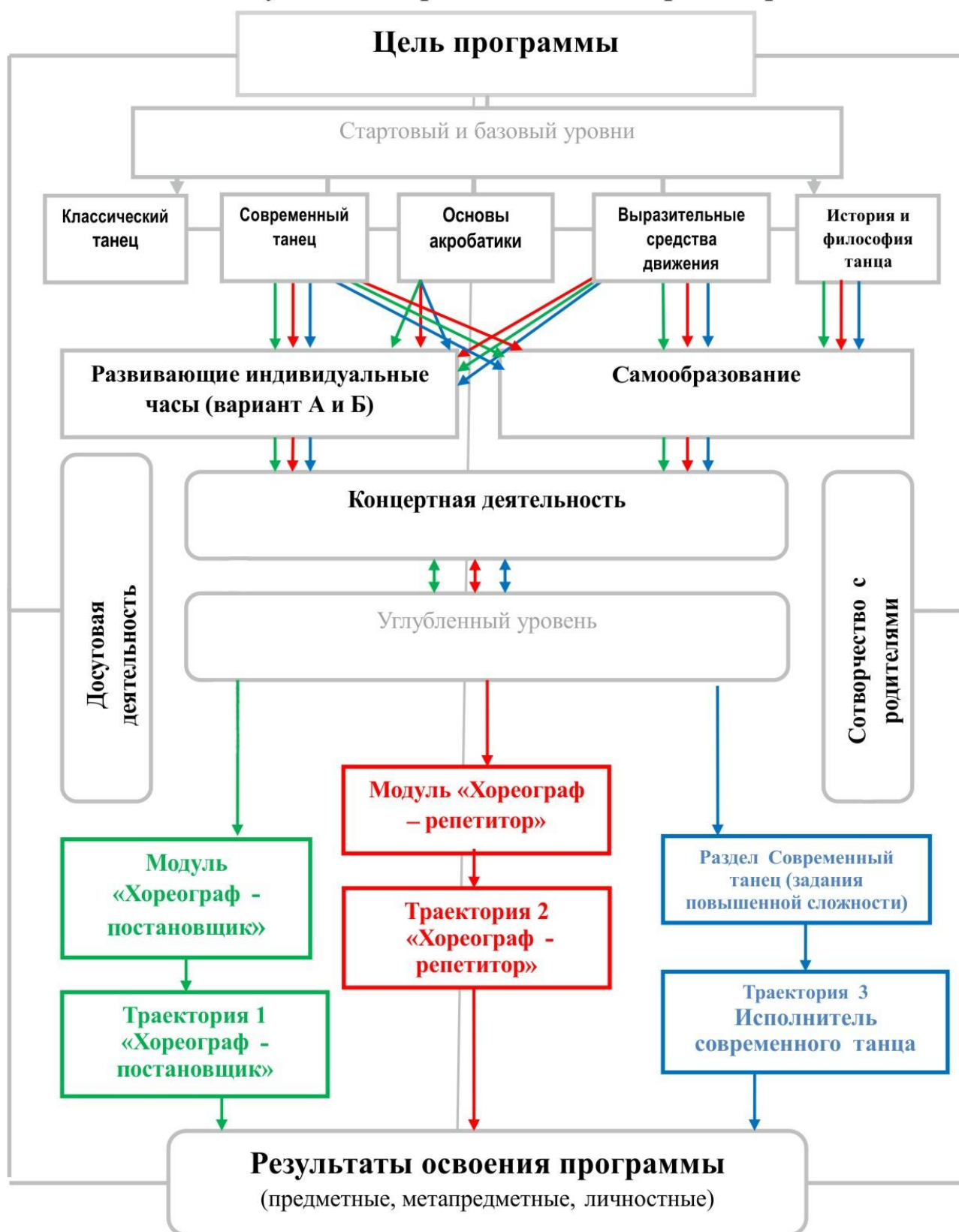
Вариативность содержания модуля «Досуговая деятельность» определяет выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность; выбор учащимся общественно значимых ролей (волонтер, организатор, ведущий, член проектной и творческой группы), позиций и моделей поведения в различных формах досуговой деятельности.

Важным условием самореализации ребенка является *совместное творчество родителей и детей*. Во время проведения открытых занятий, заседаний семейного клуба «Очаг» и других форм творческого взаимодействия происходит обогащение личностно значимых отношений: родители начинают лучше чувствовать, понимать и эмоционально сближаться со своим ребенком, поддерживать и развивать его творческие стремления.

Самообразование как часть образовательного процесса реализуется в ходе изучения разделов «История и философия танца» (самостоятельное изучение творчества известных хореографов классического и современного танца, просмотр и анализ хореографических произведений), «Современный танец» (самостоятельное чтение книг, прослушивание музыки, просмотр картин, репродукций, фильмов для поиска идей и замысла танца), «Выразительные средства движения» (чтение книг, прослушивание музыки, необходимых для создания хореографических образов).

Модель

организации образовательного процесса по программе в рамках индивидуальных образовательных траекторий



Цель программы: Развитие творческого потенциала учащегося средствами междисциплинарной интеграции хореографии, акробатики и театрального искусства.

Задачи программы:

- формировать устойчивый интерес к занятиям хореографией;
- формировать ценностное отношение к танцу как культурному явлению, телесной практике и способу самореализации;

- познакомить с системой базовых понятий хореографии, формировать знания, умения и навыки исполнения различных направлений современного танца;
- развивать координацию, пластичность, гибкость, грациозность, чувство ритма, хореографическую память, точность исполнения движения;
- развивать эстетическое восприятие, творческое воображение, художественный вкус, способность видеть и понимать прекрасное;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, устойчивую потребность к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

Режим занятий

Программа рассчитана на 5 лет обучения (1470 часов). В соответствии с уровнем подготовки и возрастом предусмотрены занятия в четырех группах по следующим образовательным уровням:

Стартовый уровень обучения

Младшая группа (1-ый год обучения) – занятия по группам осуществляются 2 раза в неделю по 2 часа в день (4 часа в неделю), индивидуально – 1 час в неделю (42 часа в год), всего 210 часов в год.

Базовый уровень обучения

Средняя группа (2-ой год обучения) и старшая группа (3-ий год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа в день (6 часов в неделю), индивидуально – 1 час в неделю (42 часа в год), всего - 294 часа в год.

Старшая группа (4-ый год обучения) - 4 раза в неделю по 2 часа в день (8 часов в неделю), из них 42 часа – индивидуальные, всего 336 часов в год.

Продвинутый уровень обучения

Ансамбль (5-ый год обучения) - 3 раза в неделю по 2 часа в день (6 часов в неделю), всего 252 часа в год.

Занятия по модулю - 1 раз в неделю по 1 часу (42 часа в год).

Индивидуальные занятия - 1 час в неделю (42 часа в год).

Всего 336 часов в год.

Адресат программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения и охватывает детей в возрасте от 10 до 16 лет. В коллектив принимаются практически все желающие без каких-либо особых ограничений на основании согласия родителей и допуска к занятиям медицинского работника.

**Содержание общеобразовательной программы по уровням обучения
в соответствии с возрастными особенностями детей**

	Особенности возраста учащихся	Уровень образовательного процесса	Особенности обучения на данном уровне
1	<i>Младший школьный возраст (10-11 лет).</i> Именно в этом возрасте формируется осознанное отношение к моральным нормам, происходит развитие личностной рефлексии, самоконтроля и самооценки, произвольности познавательных процессов – внимания, восприятия, памяти. Основной педагогической задачей является создание нескольких взаимодополняющих пространств: учения, тренировки, пробы, игры и места для предъявления своих достижений.	стартовый	На стартовом уровне танец рассматривается как возможность понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела», поэтому основное внимание уделяется формированию первичных навыков осознанной работы с движением и развитию фантазии через упражнения и игры на импровизацию.
2	В 11-13-летнем возрасте у подростков заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к своему внутреннему миру, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. На этой ступени необходимо создать условия, в которых возможно: двигаться в освоении творческой деятельности по собственной индивидуальной траектории, экспериментировать с собственным действием, возможность пробовать различные творческие интересы.	базовый	Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение. Особое внимание уделяется правильной постановке корпуса, рук, ног и головы, развитию силы ног, гибкости суставов, эластичности мышц, укреплению физической выносливости, развитию музыкальности и выразительности. На базовом уровне идет процесс изучения законов движения, связанных с понятиями «пространство» и «время». Владея своим двигательным аппаратом, осознав законы движения, пространства, времени и энергии, учащиеся будут владеть необходимыми навыками как исполнители.
3	К 14-16 годам формируется мировоззрение, устойчивая Я-концепция, происходит построение системы ценностей и этических принципов как ориентиров собственного поведения. Это время развития самости подростков, формирования у них нравственного самоконтроля и выбора стратегии своего	Базовый	Танец для ребенка раскрывается как основа создания сценического образа, отражающего настроение и характер. На этом уровне внимание уделяется созданию этюдов под влиянием различных стимулов. Учащиеся овладевают навыками сочинения простейших форм, в

	жизненного пути.		которых решаются как прикладные задачи, так и создание образов, связанных с драматургией. В репертуар ансамбля включаются танцы на основе изучаемых техник и лексики.
		Продвинутый для осваивающих модули	Основное содержательное направление продвинутого уровня включает в себя профессиональные пробы в основных деятельностных позициях: хореографа – постановщика и хореографа - репетитора.

Программа «Потенциал современного танца в развитии творческого потенциала личности» состоит из следующих разделов:

«Основы классического танца»;

«Современный танец»;

«Основы акробатики»;

«Выразительные средства движения»;

«История и философия танца»;

«Концертная деятельность»;

Модуль «Хореограф – постановщик современного танца»;

Модуль «Хореограф – репетитор современного танца»;

Модуль «Досуговая деятельность».

Раздел «Основы классического танца» является базисом для освоения различных направлений современного танца.

Содержание раздела включает учебный материал по формированию танцевальных способностей, совершенствованию пластических умений и навыков учащихся, по развитию способностей творчески воплощать музыкально-пластический образ в соответствии с возрастными особенностями.

Раздел «**Современный танец**» рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуального хореографического языка через синтез, актуализацию и развитие различных техник и танцевальных стилей джаз, модерн, «Contemporary dance».

Полное владение пластикой тела является главным условием для танцора при исполнении хореографических композиций в современных танцевальных ритмах.

Занятия по разделу предполагают работу над танцевальными номерами для сценического исполнения и включают в себя разучивание движений танца, разведение хореографического рисунка, отработку танцевальных постановок, работу над образом в танце.

Раздел «**История и философия танца**». В каждую историческую эпоху, в каждом направлении или стиле профессионального искусства существовало определенное мышление хореографов и исполнителей, связанное с различными эстетическими и историческими особенностями развития танца как вида искусства.

Обращение к эстетическим законам различных направлений танцевального искусства связано с изменением творческого мышления юных исполнителей и, соответственно, изменениями в процессе восприятия танцевального номера зрителями.

Раздел рассматривает формирование, преемственность и закономерности развития основных этапов отечественной и зарубежной хореографии; творческую деятельность великих балетмейстеров, композиторов, танцовщиков; лучшие произведения современной хореографии.

Раздел «Выразительные средства движения». Особое внимание во время проведения практической части занятий, репетиционной работы уделяется становлению и развитию хореографической образности, т.к. творческое воображение и творческое мышление является важным качеством исполнителя современного танца. Хореографический образ создается через мимику, жесты, движения, позы - основные средства танцевальной выразительности.

Раздел «Концертная деятельность».

Концертное и конкурсное выступление — эффективная форма нравственного и эстетического развития юных исполнителей, т.к. каждое концертное выступление коллектива продумывается, готовится, анализируется совместно педагогом и учащимися.

Содержание раздела знакомит учащихся с основными правилами сценической культуры и с основными этапами подготовки и участия юных исполнителей в конкурсах различного уровня.

Модуль «Досуговая деятельность». Содержание модуля направлено на повышение социальной активности учащихся. Приобретение социального опыта и практических умений осуществляется через различные мероприятия:

традиционные дела студии «Fly dance» (встречи с новичками и родителями, посвящение в студию, день рождения студии); массовые дела Дома детского творчества (благотворительные акции, новогодние представления, встречи с интересными людьми); социально - значимые дела города, области, страны (шествие «Бессмертного полка», день города).

В содержании модулей **«Хореограф – постановщик современного танца»** и **«Хореограф – репетитор современного танца»** рассматриваются вопросы создания и постановки танцевального произведения.

На практических занятиях по модулю **«Хореограф – постановщик современного танца»** учащиеся приобретают навыки постановочной работы, навыки сочленений танцевальных комбинаций, этюдов и небольших танцевальных произведений.

На практических занятиях по модулю **«Хореограф – репетитор современного танца»** учащиеся приобретают навыки репетиционной деятельности, работают над техническим совершенствованием каждого движения и отдельных частей танца, учащиеся обоих модулей работают над воплощением творческого проекта.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы «Потенциал современного танца в развитии творческого потенциала личности»

*Предметные результаты по итогам освоения **стартового уровня***

*Учащийся должен **знать**:*

историю развития танцевального искусства;
основные хореографические понятия и терминологию;
основные позы классического танца;
основные принципы исполнения движений на середине зала;
правила техники безопасности и выполнения простых акробатических упражнений;
составляющие хореографического образа, элементы психотехники актера (внимание, воображение, фантазия).

*Учащийся должен **уметь**:*

выполнять основные элементы классического танца;
правильно выполнять движения на середине зала;
выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа;
выполнять акробатические упражнения: равновесия;
использовать элементы психотехники актера для выражения заданных эмоций;
строить партнерские отношения в творческом коллективе: вежливо, тактично и уважительно относиться к партнерам по сцене.

*Предметные результаты по итогам освоения **базового уровня**.*

*Учащийся должен **знать**:*

различные виды и стили современного танца и основных создателей хореографического авангарда;
основные правила исполнения упражнений у станка;
способы импровизационного поиска движения;
способы распределения веса во время движения;
основные правила взаимодействия с партнером;
основные подходы в техниках работы с дыханием;
основные ритмы движения;
принципы и способы организации пространства, их воздействие на восприятие движения;
основные скорости движения;
правила техники безопасности и выполнения акробатических упражнений: стойки, шпагатов, мостов, перекатов, кувырков;
особенности создания хореографического образа в зависимости от жанра произведения (драматический, комический, лирический);

*Учащийся должен **уметь**:*

правильно выполнять упражнения у станка;
выполнять движения у станка и на середине зала в ускоренном темпе;

находить индивидуальную лексику движения;
использовать взаимодействие веса и противодействующих ему сил;
чувствовать вес тела и отдельных его частей и возможности использования веса во время движения;
следовать за партнером, прислушиваться к его реакции, не управлять партнером без его согласия;
связывать дыхание с движением;
оперировать временными характеристиками движения; скорость, ритм, продолжительность;
осознавать себя в пространстве, использовать законы пространственного восприятия, изменять и варьировать движения в пространстве;
варьировать энергией движения и оперировать способами ее протекания;
выполнять акробатические упражнения: стойки, шпагаты, мосты, перекуты, кувырки, упражнения парной акробатики;
создавать образ и характер персонажей в заданном жанре (драматический, комический, лирический);
использовать выразительные средства для создания художественного образа.

*Предметные результаты по итогам освоения **продвинутого уровня**.*

*Учащийся должен **знать**:*

особенности основных танцевальных систем;
основные способы изменения направления движений в пространстве;
«нетрадиционные» способы передвижения в пространстве;
правила техники безопасности и выполнения упражнений парной акробатики - поддержки;

особенности создания хореографического образа в зависимости от жанра произведения (абстрактный);

*Учащийся должен **уметь**:*

выполнять движения в пространстве в различных направлениях, с различной скоростью;

рисовать частью тела в пространстве линии и фигуры;

соединять все способы передвижения с определенным графическим рисунком передвижения;

выполнять упражнения парной акробатики – поддержки;

создавать образ и характер персонажей в абстрактном и заданном жанрах;

анализировать собственный исполнительский опыт.

*Учащийся должен **знать** по итогам освоения **модулей**:*

основные этапы создания хореографического произведения;

основные типы танцевальных рисунков;

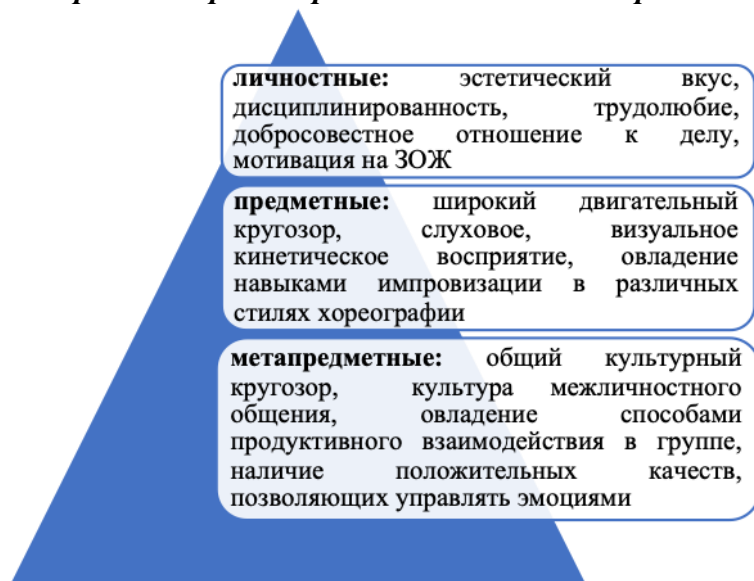
основные этапы создания творческого проекта.

*Учащийся должен **уметь**:*

воплощать замысел, составлять композиционный план, подбирать музыкальный материал, осуществлять поиск языка движений при создании хореографического произведения;

готовить и реализовывать творческий проект в соответствии с его алгоритмом.

**Компетенции учащегося, освоившего программу
«Потенциал современного танца в развитии потенциала личности»
в рамках траектории «Исполнитель современного танца»**



**Компетенции учащегося, освоившего программу
«Потенциал современного танца в развитии потенциала личности»
в рамках траекторий
«Хореограф-репетитор/постановщик современного танца»**



Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля результативности программы носит индивидуальный характер и направлена на своевременное выявление учащихся, испытывающих определенные затруднения в обучении, или опережающих обучение учащихся с целью наиболее эффективного подбора для них содержания, методов и средств обучения.

Виды контроля

Вводный контроль проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся (приложения 2,3,4).

Текущий (тематический) контроль проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам полугодий с целью определения успешности усвоения учащимися программного материала и уровня развития способностей за данный период обучения (*приложения 3,4*).

Итоговый контроль проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения. Итоговый контроль проводится после освоения дополнительной общеобразовательной программы и может быть проведен в форме творческого отчета - концерта, презентации творческого проекта, представления учащимся своего портфолио.

По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий (*приложения 3,4*).

Формы организации контроля

фронтальная;
групповая;
индивидуальная;
самоконтроль.

Формы контроля

собеседование, беседа - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного или творческого уровня детей, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;

наблюдение - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;

анализ продуктов деятельности - всесторонний анализ с целью обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;

анкетирование - предусматривает сбор необходимой информации по определенной теме (*приложение 2*);

тестирование, посредством которого определяется уровень усвоения определенных аспектов содержания программы;

игры - музыкальные, театральные;

конкурс творческих работ - форма итогового контроля, проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей;

контрольные задания, упражнения – самостоятельное выполнение учащимся работы по заданию педагога, является компонентом целостного педагогического процесса, так как ему присущи воспитательная, учебная и развивающая функции;

опрос (устный, письменный) – универсальный метод получения информации;

творческий проект – творческая групповая работа учащихся под руководством лидеров проекта, обучающихся по модулям «Хореограф –постановщик современного танца» и «Хореограф – репетитор современного танца» по созданию качественно нового продукта, направленная на решение конкретной проблемы, достижение оптимальным способом заранее запланированного результата (*приложение 6*);

рейтинговая система оценивания представляет собой подсчет числа побед учащихся в конкурсных мероприятиях. В этом случае рейтинг учащегося составляет сумма баллов, набранная за участие и количество побед;

конкурсные выступления, творческий отчет – формы промежуточного и итогового контроля, направленные на подведение итогов работы объединения, определение уровня соответствия знаний, умений и навыков учащихся предполагаемым результатам программы, на выявление уровня развития творческих способностей учащихся.

Основной формой фиксации результатов обучения учащихся в творческом объединении является «**Дневник учёта физического и творческого развития учащегося студии современного танца**» (*приложение 5*);

банк творческих достижений учащихся дает возможность получить итоговую информацию о результативности образовательной деятельности каждого учащегося студии (*приложение 8*).

Организационно-методические основы преподавания

Принципы построения программы:

Личностная ориентация содержания программы, предполагающая развитие творческих способностей учащихся, индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонностей.

Гуманизация и культуросообразность отражения в содержании программы на каждом уровне обучения всех аспектов человеческой культуры, обеспечивающих физическое, интеллектуальное, духовно- нравственное и коммуникативное образование учащихся.

Приоритет сохранения здоровья учащихся, в том числе за счет приведения содержания программы в соответствие с возрастными особенностями учащихся, усиление в содержании программы деятельностного компонента.

Профилирование дифференциации содержания программы как условие выбора учащимися уровня и направленности дальнейшего изучения.

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с учащимися;
постановочное занятие;
репетиционное занятие;
комбинированное занятие;
занятие – экскурсия;
интегрированное занятие с элементами импровизации;
мастер-класс;
конкурсное занятие;
итоговое занятие (аттестационное занятие).

Методы обучения:

словесные (беседа, объяснение, убеждение);
демонстративные (показ, пример, мастер-класс, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
практические (упражнения, экзерсис, тренаж, игры, репетиции);
аналитические (сравнение и обобщение, самоконтроль, самоанализ);
стимулирующие (поощрение, награждение, благодарность);
поисково-творческие (дискуссия, проекты, исследования).

Формы организации деятельности:

Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная, ансамблевая.

Ведущие образовательные технологии, применяемые в программе

Ведущей технологией является **технология личностно-ориентированного развивающего обучения**.

Индивидуализация обучения заключается в организации индивидуального образовательного процесса (система индивидуальных часов по трем разделам программы), способствующего развитию у каждого ребенка общих и специальных способностей.

Дифференциация обучения по программе осуществляется по интересам детей (интерес к определенному виду танца: джаз, модерн и постмодерн и желание исполнять концертный номер, построенной на определенном танцевальном виде) и по их индивидуальным особенностям: группа хореографов – постановщиков танца, группа хореографов – репетиторов по танцам; танцевальная группа – исполнители современного танца.

Технология проблемно - развивающего обучения, которая направлена на развитие художественно-творческого мышления юного хореографа и исполнителя, включает в себя:

проблемную ситуацию и сознание некоего «поля напряженности», которое заставляет искать пути решения проблемы;

созревание, инкубация некой идеи, замысла; выдвижение определенной задачи, ее формулирование и решение; процесс мышления становится сознательным.

поисковая фаза, желание воплотить задуманное с помощью, импровизации и поиска движений, выражение в зримой форме своих внутренних ощущений.

анализ всех форм решений, контроль созданного творческого произведения.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся.

Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Наиболее часто игры применяются в хореографической подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста, однако игровая форма применима и в занятиях с более старшими занимающимися, если содержание игры будет адаптировано к их возрасту.

Игра повышает настроение, развивает координационные способности, физические качества, помогает лучше воспринимать материал, повышает функциональные возможности организма.

Игровая форма стимулирует у детей, занимающихся хореографией, интерес к выполнению того или иного задания, позволяет педагогу несколько раз повторить одно и то же задание с целью усвоения какого-либо двигательного навыка и согласовать движение с музыкой.

Музыкальные игры и игровые упражнения развивают музыкальную память, чувство ритма; способствуют совершенствованию и закреплению полученных двигательных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, а также помогают лучше воспринимать материал.

Здоровьесберегающие образовательные технологии, целью которых является воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование у них представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

На занятия хореографией, как правило, принимаются дети, отличающиеся друг от друга по физическим данным, поэтому необходимо учитывать при организации и проведении занятий физиологические и психические особенности учащихся, следить за соответствием нагрузки физическому развитию детей, соблюдать принципы индивидуальности и постепенности.

Технология коллективно – творческой деятельности используется в подготовке и проведении как основных досуговых дел, так и отчетных концертов студии. Выполнение практических и творческих заданий осуществляется советом дела и творческими группами, в состав которых вместе с учащимися входят и родители.

Способы, приемы и техники обучения основам современного танца

Техника Марты Грехэм. Основой этой техники служат contraction (сжатие) и release (освобождение).

Комплекс упражнений системы «Модерн» помогает исполнителю справиться с трудностями перевоплощения в современном танце. Он направлен на укрепление мышц, связок и суставов, что способствует полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата учащегося, которое необходимо для исполнения разнообразных «па», элементов, комбинаций в сложных современных ритмах: рок, брейк, джаз, кантри, блюз, стрит и другое. Кроме того, вырабатывается правильное дыхание, которое снимает утомление организма, особенно, при длительных перегрузках.

Упражнения составлены с учетом распределения нагрузок на позвоночник, колено-голеностопный сустав.

Техника Хэмфри – Лимона. В технике Хэмфри – Лимона движение основывается на suspension (зависание) и принципе fall and recovery (падение – возврат). Т.е. речь идет об определенном техническом принципе, с помощью которого формируется словарь, набор движений, которые присущи современному стилю танца.

Принципы анализа движений Р.Лабана дают возможность понять, как можно варьировать движение, какие существуют пути для поиска новых форм и качества движений.

Прием «Импровизация» - один из важнейших инструментов современной хореографии.

Импровизацию можно рассматривать как средство обучения танцу, как способ поиска нового, развития творческих способностей, творческой фантазии, воображения, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.

Импровизация в танце – это танец, рождающийся во время исполнения, это мгновенное воплощение музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

Учебный план

Название раздела	Стартовый уровень	Базовый уровень			Продвинутый уровень
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
«Основы классического танца»	28	60	60	80	42
«Современный танец»	70	94	94	110	72
«Концертная деятельность»	6	12	14	30	30
«Основы акробатики»	58	74	70	40	48
«История и философия танца»	10	20	20	30	16
«Выразительные средства движения»	18	14	16	26	24
Модуль 1 «Хореограф постановщик современного танца»	-	-	-	-	42
Модуль 2 «Хореограф репетитор современного танца»					42
Модуль 3 «Досуговая деятельность»	20	20	20	20	20
Всего	210	294	294	336	336

Первый год обучения Учебно-тематический план

Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Инд. часы	Форма контроля
Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка	18	6	12		контрольные упражнения
Тема 2. Экзерсис на середине зала	10	2	8		
Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Введение в раздел	8	2	6		тест

«Современный танец»					
Тема 2. Развитие подвижности и расслабления позвоночника	22	1	11	10	контрольные упражнения
Тема 3. Изоляция как основной технический прием в современном танце	32	2	20	10	контрольные упражнения в парах
Тема 4. Передвижение в пространстве (кросс)	8	1	7		контрольные упражнения
Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Введение в раздел «Основы акробатики»	14	2	12		тест
Тема 2. Акробатические упражнения - равновесия	4	1	3		контрольные упражнения
Тема 3. Акробатические упражнения – шпагаты	16	1	9	6	
Тема 4. Акробатические упражнения - стойки	24	1	15	8	контрольные упражнения
Раздел «Выразительные средства движения »					
Тема 1. Хореографический образ	2	1	1		Упражнения на заданный образ
Тема 2. Эмоции танцора	8	1	3	4	
Тема 3. Элементы психотехники актера как способ освоения выразительности движения	8	1	3	4	
Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. Танец как вид искусства	10	2	8		презентация
Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность	6	2	4		Анализ проблем сценического волнения после выступлений
Модуль «Досуговая деятельность»	20	1	19		
Всего	210	27	141	42	

Содержание первого года обучения

Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка.

Теория. Постановка корпуса. Основы классического танца: I, II, III, IV, V - позиции ног. Подготовительное положение, I, II и III позиции рук. Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4.

Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4.

Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4

Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции.

Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4.

Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

Тема 2. Экзерсис на середине зала.

Теория. Позы классического танца. Основные принципы исполнения движений на середине зала.

Практика.

Epaulement croisee et effacee в V и IV позициях.

Port de bras первое из I позиции на середине зала. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

Основные позы классического танца: а) croisee, б) efface, в) ecartee. Изучаются вперёд и назад с руками в больших и маленьких позах. Работающая нога вытянута носком в пол.

Releve на полупальцах по I, II и V позициям на вытянутых ногах с окончанием в demi-plie.

Повороты на месте по четвертям и половинкам. Музыкальный размер: 4/4.

Контрольные упражнения на исполнение основных элементов классического танца.

Раздел «Современный танец»

Тема 1. Введение в раздел «Современный танец».

Теория. Современный танец, его отличие от других танцевальных направлений. Основные позиции ног и рук по школе Г.Джордано (аут - параллельная). Использование элементов классического экзерсиса на занятии современного танца. Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе.

Практика. Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, battement tendu).

Контроль. Тест на знание позиций и правил их выполнения.

Тема 2. Развитие подвижности и расслабления позвоночника.

Теория. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, curve, arch, twist torca, roll down и roll up, body roll. Моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. Понятия: drop (падение), swing (раскачивание).

Практика. Упражнения для развития позвоночника с использованием flat back, curve, arch, twist torca, roll down и roll up, body roll. . Комбинация на расслабление позвоночника с использованием swing и drop торса. Упражнение на точность выполнения : drop (падение), swing (раскачивание).

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на развитие позвоночника.

Контрольные упражнения на правильность выполнения contraction, release, high release, flat back, curve, arch, twist torca, roll down и roll up, body roll.

Тема 3. Изоляция как основной технический прием в современном танце.

Теория. Понятие «Изоляция».

Практика. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Этапы изучения изоляции: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на движение изолированных центров.

Контроль. Выполнение упражнений в паре.

Тема 4. Передвижение в пространстве (кросс).

Теория. Кросс. Виды движений использованных в кроссе: шаги, прыжки, повороты. Техника выполнения шагов примитива (афро - танца). Техника выполнения поворотов на двух ногах на месте и с продвижением. Техника выполнения прыжков по параллельным позициям на месте и с продвижением в пространстве.

Практика. Упражнения для передвижения в пространстве (кросс): шаги по диагонали и по кругу, прыжки на месте и по диагонали, вращения на месте и по диагонали. Репетиция танцевального номера.

Контрольные упражнения на правильность выполнения движений кросса.

Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Введение в раздел «Основы акробатики».

Теория. Азбука акробатики (основные акробатические понятия и элементы). Основные двигательные качества (гибкость, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, выносливость), необходимые исполнителю современного танца. Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Практика. Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.

Контроль. Тест «Правила безопасности при выполнении основных акробатических элементов».

Тема 2. Акробатические упражнения - равновесия.

Теория. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений.

Практика. Выполнение упражнений в соответствии с указаниями к выполнению.

Контроль. Соблюдение правил безопасности при выполнении равновесий.

Тема 3. Акробатические упражнения - шпагаты.

Теория. Шпагаты как упражнения, способствующие развитию гибкости. Последовательность выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: полушпагат, шпагат правой и левой ногой, шпагат кольцом, прямой шпагат, в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения стрейч - характера.

Контроль. Соблюдение правил безопасности при выполнении шпагатов.

Тема 4. Акробатические упражнения - стойки.

Теория. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений.

Практика. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения нам освоение стоек с согнутыми и вытянутыми ногами.

Контроль. Выполнения стойки на голове, на руках у стены, на руках с согнутыми и прямыми ногами.

Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Хореографический образ.

Теория. Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Возможность передачи через хореографический образ переживаний танцора: настроение, эмоции и чувства.

Практика. Ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения на выразительность движений, жеста, позы, мимики и передачу настроения.

Контроль. Упражнения на заданный хореографический образ и передачу настроения.

Тема 2. Эмоции танцора.

Теория. Понятие «Эмоция». Классификация эмоций: интерес, радость,

удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Особенности использования танцором мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции. Репетиция хореографического номера.

Практика. Выполнение упражнений на изображение героя сказки или мультфильма с разным настроением. Определение эмоций, которые соответствует музыкальному отрывку, литературному произведению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Упражнения на демонстрацию заданных эмоций

Контроль. Выполнение упражнения на заданные противоположные эмоции.

Тема 3. Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения.

Теория. Элементы психотехники артиста (по системе К. С.Станиславского): творческое внимание, воображение, фантазия. Определение понятий.

Практика. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Репетиция хореографического номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные творческие задания на развитие внимания, воображения, фантазии.

Раздел «История и философия танца»

Тема 1. Танец как вид искусства.

Теория. Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец, танцы Древней Греции, Рима и Египта. Развитие танцевальной культуры России.

Практика. Подготовка тематических выступлений по истории развитие танцевального искусства.

Контроль. Презентация выступлений, обсуждение.

Раздел «Концертная деятельность»

Теория. Понятия «Концерт», «Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Предконцертная подготовка. Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Особенности исполнения номера на хореографическом конкурсе. Психологическая подготовка к выступлению.

Практика. Выполнение упражнений на изменение эмоций исполнителя, на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Освоение умений корректно анализировать свою работу и работу своих партнеров. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.

Контроль. Анализ проблем сценического волнения после выступлений.

Второй год обучения

Учебно-тематический план

Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Инд. часы	Форма контроля
Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка	30	6	24		мастерская танцевальных этюдов
Тема 2. Экзерсис на середине зала	30	6	24		
Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Уровни расположения исполнителя относительно пола	8	2	6		контрольные упражнения
Тема 2. Развитие подвижности и расслабления позвоночника	12	1	7	4	
Тема 3. Изоляция	18	1	7	10	

Тема 4. Передвижение в пространстве (кросс)	10	2	8		
Тема 5. Комбинация	8	1	7		показ танцевальных комбинаций
Тема 6. Гравитация и вес	4	1	3		контрольные упражнения
Тема 7. Взаимосвязь дыхания и движения	16	1	5	10	
Тема 8. Взаимодействие с партнером	10	1	9		
Тема 9. Пространство	8	1	7		
Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность	12	2	10		самооценка выступления
Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка	24	2	22		контрольные упражнения
Тема 2. Акробатические упражнения - шпагаты. Статическая растяжка.	14	1	9	4	
Тема 3. Акробатические упражнения - стойки.	10	1	9		
Тема 4. Акробатические упражнения - мосты	26	2	14	10	
Раздел «Выразительные средства движения»					
Тема 1. Создание хореографического образа	14	1	9	4	создание этюда на заданную тему
Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. Азбука балета	10	1	9		Беседа
Тема 2. История современного танца	10	1	9		
Модуль «Досуговая деятельность»	20	2	18		
Всего	294	36	216	42	

Содержание второго года обучения

Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка.

Теория. Основные правила исполнения упражнений у станка за одну руку.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций у станку за одну руку.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battements tendus из V позиций крестом, у станка за одну руку.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements tendus jetes из V позиций крестом, у станка за одну руку.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements fondus из V позиции крестом, у станка за одну руку. Музыкальный размер: 4/4.

Rond de jambe par terre у станка за одну руку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement releve lent на 90 градусов из V позиций крестом, у палки за одну руку.

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4

Grands battements jetes из V позиции крестом, у станка за одну руку. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на один такт 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции.

Tours лицом к станку на двух ногах. По изучению поворот с подменной ноги и поворот на опорной ноге с возвращением обратно. Музыкальный размер: 4/4.

Растяжка.

Releve из I, II и V позиций у станка за одну руку. Музыкальный размер: 4/4.

Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку из I и V позиций. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Исполняется на два такта 4/4 и восемь тактов 3/4.

Полуповороты в V позицию с переменной ног на полу пальцах.

Тема 2. Экзерсис на середине зала.

Теория. Основные принципы исполнения движений на середине зала.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battement tendu из V позиции крестом.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete из V позиций крестом.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4.

1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол.

Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.

Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.

Трамплинные прыжки по I позиции. Музыкальный размер: 4/4. Исполняется восьмыми долями.

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений у станка и на середине зала.

Раздел «Современный танец»

Тема 1. Уровни расположения исполнителя относительно пола.

Теория. Виды уровней: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лёжа, их задачи.

Практика Разогрев с использованием уровней. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Контроль. Самостоятельное соединение последовательности уровней.

Тема 2. Развитие подвижности и расслабления позвоночника.

Теория. Комбинирование: *Contraction, release, high release, flat back, curve, arch, twist торса, roll down и roll up, body roll, drop* (падение), *swing* (раскачивание).

Практика. Комбинированные упражнения с использованием *flat back, curve, arch, twist торса, roll down и roll up, body roll, swing и drop* торса.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на развитие позвоночника.

Контрольные упражнения на комбинирование с движениями ног: demi- и grand plie, releve, bat- tement tendu.

Тема 3. Изоляция.

Теория. Комплексы изоляций.

Практика. Комбинации из движений и геометрических фигур: sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на движение изолированных центров.

Контрольные упражнения на правильность выполнения движений.

Тема 4. Передвижение в пространстве (кросс).

Теория. Виды движений: шаги, прыжки, вращения с использованием перекатов и падений на полу. Техника выполнения шагов: в джаз манере, в рок манере, с мультипликацией. Техника выполнения поворотов на одной ноге на месте и с продвижением. Виды прыжков: с двух ног на две на одну (*jump*); с одной ноги на другую с

продвижением (*leap*); с одной ноги на ту же ногу (*hop*) на месте и с передвижением в пространстве.

Практика. Упражнения для передвижения в пространстве (кросс): шаги по диагонали и по кругу, прыжки на месте и по диагонали, вращения на месте и по диагонали с использованием перекатов и падений на пол.

Контрольные упражнения на правильность выполнения движений кросса.

Тема 5. Комбинация.

Теория. Понятие «Комбинация». Комбинация как способ технического совершенствования исполнителя.

Практика. Разучивание танцевальных комбинация для танцевального номера. Отработка комбинаций с использованием рисунка. Репетиция танцевального номера.

Контроль. Индивидуальный показ танцевальных комбинаций.

Тема 6. Гравитация и вес.

Теория. Понятия «Гравитация», «Вес». Основные способы использования силы гравитации и ощущения веса.

Практика. Упражнения на ощущение веса: «Пол как партнер», «Вес частей тела и опора».

Контроль. Выполнение упражнения в парах.

Тема 7. Взаимосвязь дыхания и движения

Теория. Дыхание и движение. Связь дыхания и движения в современном танце. Основные подходы в техниках работы с дыханием. Базовая модель дыхания — «расширение — сжатие».

Практика. Упражнения на наблюдение за дыханием, его продолжительностью, локализацией, соотношением вдоха и выдоха. Упражнения на управление дыханием, на тренировку диафрагмального дыхания. Исследование способов распространения дыхания по телу. Упражнения на исследование дыхания: центр — периферия, голова — хвост (копчик), верх — низ, правая половина тела — левая половина, кросслатеральная (диагонали тела).

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на связь дыхания и движения.

Контрольное упражнение на изменения и направления дыхания.

Тема 8. Взаимодействие с партнером

Теория. Коммуникативная функция танца. Понятия «Коммуникация», «Партнер». Основные правила взаимодействия с партнером. Основные роли: ведущий и ведомый.

Практика. Упражнения на взаимодействия с партнером «Зеркало», «Тень», «Импульсы», «Знакомство».

Контроль. Упражнение «Импульс» на переключение ролей. Сравнительная характеристика ролей.

Тема 9. Пространство

Теория. Понятие «Пространство». Виды пространства: индивидуальное, групповое, единое для всех исполнителей. Принципы и способы организации индивидуального пространства их воздействие на восприятие движения.

Практика. Упражнения на изучение и изменение стабильных поз, упражнения - импровизации по группам на принятие различных форм: сфера, стена, игла, винт или тетраэдр. Использование упражнений пространства для танцевального номера. Репетиция танцевального номера.

Контроль. Наблюдение.

Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка.

Теория. Значение физической подготовки для исполнителя. Основные правила выполнения упражнений для физической подготовки.

Практика. Выполнение комплекса упражнений для физической подготовки: бег, приседания, пресс верхний и нижний, отжимание, «планка» на прямых руках и на локтях.

Контроль выполнение комплекса упражнений заданного количества.

Тема 2. Акробатические упражнения - шпагаты. Статическая растяжка.

Теория. Понятие «Статическая растяжка». Статическая растяжка как безопасный способ развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений с периодическим увеличением времени в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения стрейч - характера.

Контроль. Соревнование на самое длительное время в шпагате (правый, левый или поперечный).

Тема 3. Акробатические упражнения - стойки.

Теория. Стойки как упражнения укрепляющие мышцы шеи, спины, туловища и рук. Значение длительного удержания тела в стойке.

Практика. Выполнение стоек на длительное удержание тела в положении стойки.

Контроль на правильность выполнения и удержания

Тема 4. Акробатические упражнения - мосты.

Теория. Мосты как упражнения, способствующие развитию силы и гибкости. Последовательность разучивания упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: мост из положения лежа на спине, мост стоя на коленях, мост наклоном назад в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на освоение моста из положения стоя.

Вариант Б. Подводящие упражнения к выполнению переворота вперед и назад.

Контрольные упражнения мост из положения стоя.

Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

Теория. Понятия «Этюд», «Ассоциация», «Ассоциативная память» и «Воображение».

Практика. Выполнение упражнений и этюдов на создание образа через движение, который ассоциируется со скоростью передвижения, со словами, музыкой. Обсуждение выполненных упражнений. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные творческие задания на развитие ассоциативной памяти и воображения.

Контроль. Создание этюда на заданную тему.

Раздел «История и философия танца»

Тема 1. Азбука балета.

Теория. Понятие «Балет». История классического балета.

Практика. Просмотр видео балетных спектаклей. Характер, темп музыки, артистизм исполнителей.

Тема 2. История современного танца.

Теория. Из истории современного танца: джазовая музыка и джазовый танец. Эстетические идеи джазового танца.

Практика. Просмотр видео разных стилей джазового танца: афро –джаза, флэш, фанки – джаза и других. Определение характерных особенностей джазового танца.

Контроль. Анализ характерных особенностей джазового танца.

Раздел «Концертная деятельность»

Теория. Позитивная сила волнения. Сценическое самообладание. Самоконтроль.

Практика. Выполнение упражнений на развитие сценического самообладания (упражнения на самоконтроль).

Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.

Контроль. Самооценка выступления.

Третий год обучения
Учебно-тематический план 3 год обучения

Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Инд. часы	Форма контроля
Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка	40	8	32		Контрольные упражнения
Тема 2. Экзерсис на середине зала.	20	6	14		Контрольные упражнения
Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Разогрев в партере	12	2	10		Контрольные упражнения
Тема 2. Изоляция	12	1	5	6	
Тема 3. Передвижение в пространстве (кросс)	6	1	5		
Тема 4. Комбинация	10	2	8		
Тема 5. Гравитация и вес	4	1	3		
Тема 6. Взаимосвязь дыхания и движения	4	1	3		
Тема 7. Ритмы движения	8	2	6		
Тема 8. Взаимодействие с партнером и в группе	14	1	3	10	
Тема 9. Пространство	14	1	5	8	
Тема 8. Время	10	1	9		
Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка. Круговая тренировка	14	2	12		Контрольные упражнения
Тема 2. Динамическая растяжка	8	1	7		
Тема 3. Акробатические упражнения - мосты	10	1	9		
Тема 4. Акробатические упражнения - стойки	12	1	11		
Тема 5. Акробатические упражнения - перекаты, кувырки	26	2	12	12	
Раздел «Выразительные средства движения »					
Тема 1. Создание хореографического образа	16	1	9	6	этюдная работа
Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. История современного танца	20	2	18		беседа
Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность	14	2	12		анализ индивидуально го исполнения
Модуль «Досуговая деятельность»	20	1	19		
Всего	294	40	212	42	

Содержание третьего года обучения

Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка.

Теория. Повторение и развитие навыков, выработка силы ног за счёт увеличения повторений однородных движений в более продвинутом музыкальном темпе.

Практика.

Маленькие позы: а) croisee, б) efface, в) ecartee. Изучается носком в пол – на вытянутой опорной ноге и на demi-plie. По мере усвоения вводится как заключение к отдельным упражнениям.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на один такта 4/4.

Battements tendus в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements tendus jete в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee. Battements tendus jete balancoer. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Полуповороты по V позиции с переменой ног на полу пальцах к станка и от станка на 2/4.

Battements fondu на целой стопе и полупальцах. Музыкальный размер: 4/4.

Rond de gambe parter в пол и на 45 градусов. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements developpe в сторону, вперёд (лицом к станку) и назад. (держась одной рукой за станок). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперёд и назад. Музыкальный размер: 2/4. Выполняется на 1/4.

Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.

Тема 2. Экзерсис на середине зала.

Теория. Повторение и развитие навыков, выработка силы ног за счёт увеличения повторений однородных движений в более продвинутом музыкальном темпе.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на один такта 4/4.

Battement tendu в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee. Battements releve lent на 90 градусов по всем направлениям croisee, efface. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements fondu. Музыкальный размер: 4/4.

Rond de jambe par ter. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперёд и назад. Музыкальный размер: 2/4. Выполняется на 1/4.

Тема 3. Allegro.

Теория. Правила исполнения прыжков на середине зала.

Практика.

Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.

Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.

Pas echappe. Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

Assamble в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на один такт 4/4.

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений.

Раздел «Современный танец»

Тема 1. Разогрев в партере.

Теория. Техника выполнения упражнений для разогрева в партере.

Практика. Упражнения в партере для позвоночника, растяжки, стопы и голеностопа.

Контроль. Соединение упражнений в «цепочку».

Тема 2. Изоляция.

Теория. Способы соединения движений в сложные геометрические комбинации, ритмические структуры.

Практика. Комбинации изолированных центров с изменением ритма.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на отработку комбинаций изолированных центров с изменением ритма.

Контроль. Выполнение комбинаций изолированных центров с изменением ритма и уровней.

Тема 3. Передвижение в пространстве (кросс).

Теория. Техника выполнения канканирующих, связующих и вспомогательных шагов. Техника выполнения поворотов на различных уровнях. Техника выполнения поворотов по кругу вокруг воображаемой оси. Техника выполнения шагов, прыжков и поворотов в определенной стилистике.

Практика. Кросс: соединение шага, прыжка и вращения в определённой стилистике с продвижением по диагонали.

Контроль. Задания на правильность выполнения комбинации по выбранной траектории.

Тема 4. Комбинация.

Теория. Особенности исполнения сложных комбинаций (использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений).

Практика. Разучивание танцевальных комбинаций для танцевального номера. Отработка комбинаций с использованием рисунка различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений. Репетиция танцевального номера.

Контроль. Показ и обсуждение номера.

Тема 5. Гравитация и вес.

Теория. Параметры ощущения веса: пассивный (подчинение весу) и активный (использование веса) подходы.

Практика. Упражнения на ощущение веса: «Амеба», «Орангутанг». Упражнения в парах на ощущение веса «Вес частей тела и опора».

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на ощущение веса.

Контроль. Выполнение упражнения в парах и трио.

Тема 6. Взаимосвязь дыхания и движения

Теория. Основные подходы в техниках работы с дыханием. Взаимосвязь дыхания с движением, формы тела с пространством.

Практика. Упражнения на взаимосвязь дыхания с изменением формы тела и упражнения на взаимосвязь дыхания с передвижением тела в пространстве.

Контроль. Упражнение «Полярности» на соединение дыхания с возможностями движения.

Тема 7. Ритмы движения

Теория. Понятие «Ритм движения». Основные ритмы движения. Импульс. Импакт. Свинг.

Практика. Упражнения на основные ритмы движения и их сочетание.

Контроль. Групповое упражнение на создание секвенции из 3-х движений: импульс, импакт, свинг. Презентация секвенции разными способами.

Тема 8. Взаимодействие партнеров в группе.

Теория. Основные правила взаимодействия партнеров в группе.

Практика. Упражнения на групповое взаимодействие и групповую импровизацию. Использование групповой импровизации в репетиции танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Упражнения на поиск импульсов для передвижения партнеров.

Контроль. Упражнение на переключение ролей в группе, на точность и скорость выполнения импровизационных движений в группе.

Тема 9. Пространство.

Теория. Принципы и способы организации группового пространства их воздействие на восприятие движения.

Практика. Упражнения на сужение, расширение пространства, упражнения – импровизации на перемещение группы в пространстве по периметру, из центра, в центр, между центром и периферией и тд.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Упражнения на перемещение в пространстве.

Контроль. Дискуссионное обсуждение «Какая модель движения наиболее привычна и знакома, а какая — менее? Что дает использование непривычных возможностей? Какие чувства, мысли, ассоциации вызывает тот или иной способ движения? Совпадают ли они у того, кто двигается, и у зрителей?»

Тема 10. Время.

Теория. Три базовые скорости: медленная, средняя и быстрая.

Практика. Упражнения на создание ритмической структуры; на скорость и продолжительность движения.

Контроль. Упражнение «Ритмический оркестр».

Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка. Круговая тренировка.

Теория. Понятие «Круговая тренировка». Техника безопасности и правила выполнения круговых тренировок.

Практика. Выполнение комплекса упражнений для круговой тренировки.

Контроль. Тест «Правила выполнения круговых тренировок».

Тема 2. Динамическая растяжка.

Теория. Понятие «Динамическая растяжка». Динамическая растяжка как способ развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений динамической растяжки: выпады, наклоны, скручивания.

Контрольное задание.

Тема 3. Акробатические упражнения - мосты.

Теория. Правила и техника безопасности выполнения упражнения моста на три опоры.

Практика. Выполнения моста и положения стоя на одну руку.

Контрольные упражнения мост из положения стоя на одну руку.

Тема 4. Акробатические упражнения - стойки.

Теория. Значение акробатических упражнений - стоек.

Практика. Выполнение всех видов упражнений стойки.

Тема 5. Акробатические упражнения - перекаты, кувьрки.

Теория. Акробатические упражнения, способствующие развитию вестибулярного аппарата (ориентировка в пространстве), способствующие освоению различных сальто.

Практика. Выполнение упражнений: перекаты в группировке: группировка сидя, перекаты назад и вперед из упора присев, из седа согнувшись до упора, вперед и назад прогнувшись в упоре лежа, перекат назад прогнувшись из стойки на голове, вперед прогнувшись из стойки на коленях.

Кувьрки: из упора стоя на коленях; из полу шпагата; из упора лежа, подтягивая ноги силой; из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры; из равновесия, не сгибая опорную ногу; из положения выпада вперед с опорой на руки и без опоры; из стойки на голове; из стойки на руках в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения для освоения переката в группировке вперед прогнувшись из стойки на коленях, из стойки на голове и стойке на руках..

Вариант Б. Подводящие упражнения к выполнению переворота посредством моста через стойку на руках с опорой на одну ногу.

Контрольные упражнения на правильность выполнения акробатических элементов.

Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

Теория. Создание хореографического образа через музыкальные, визуальные, словесные стимулы с использованием мимики, жеста, пластики.

Практика. Выполнение этюдов на создание образа на музыкальные, визуальные, словесные стимулы. Обсуждение выполненных этюдов.

Контроль. Этюдная работа.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Творческие задания на развитие воображения, фантазии, внимания.

Вариант Б. Работа с солистами.

Раздел «История и философия танца»

Тема 1. История современного танца.

Теория. Из истории современного танца. Эстетические идеи танца модерн. Основатели танца модерн.

Практика. Просмотр видеофрагментов различных танцев в стиле модерн, созданных хореографами: А.Дункан, Л.Фуллер, М.Грехем, Д.Хэмфри и других. Определение основных особенностей современной хореографии.

Контроль. Беседа «Открытия в области техники и движения».

Раздел «Концертная деятельность»

Теория. Особенности воплощения музыкальной и пластической характеристики персонажа при исполнении хореографического номера. Нахождение определённого баланса между увлечённостью танцора и контролем за своими исполнительскими действиями.

Практика. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.

Контроль. Анализ индивидуального исполнения: удалось ли исполнителям воплотить образы и передать содержание, была ли индивидуальность в исполнении.

Четвертый год обучения

Учебно-тематический план 4 - го года обучения

Название раздела и темы	Всего часов	Теория	Практика	Инд. часы	Форма контроля
Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка	30	2	28		контрольные упражнения
Тема 2. Экзерсис на середине	30	2	28		
Тема 3. Allegro	20	2	18		
Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Разогрев	5	1	4		Контрольные упражнения
Тема 2. Изоляция	18	2	12	4	
Тема 3. Передвижение в пространстве (кросс).	6	1	5		
Тема 4. Гравитация и вес	6	1	5		
Тема 5. Взаимосвязь дыхания и движения	6	1	5		
Тема 6. Ритмы движения	10	1	7	2	
Тема 7. Взаимодействие с партнером и в группе	16	2	6	8	
Тема 8. Пространство	14	1	7	6	
Тема 9. Энергия движения	6	1	5		
Тема 10. Время	5	1	4		
Тема 11. Импровизационный поиск движений	18	2	10	6	

Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка. Сплит тренировка	10	2	8		Взаимоконтроль
Тема 2. Акробатические упражнения	10	2	8		Взаимоконтроль
Тема 3. Акробатические упражнения в парах	20	2	8	10	Контрольные упражнения
Раздел «Выразительные средства движения »					
Тема 1. Создание хореографического образа	26	1	19	6	Выполнение упражнений на создание образа
Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. История современного танца	30	2	28		Беседа
Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность	30	2	28		Анализ сценических удач и неудач, как возможности извлечения из них пользы для дальнейшего выступления.
Модуль «Досуговая деятельность»	20	1	19		
Всего	336	32	262	42	

Содержание четвертого года обучения

Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка.

Теория. Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости, ускорение темпа исполнения движения.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battement tendu в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete pigue на 1/8.

Battement tendu jete balancoer. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Повороты по V позиции с переменной ног на полу пальцах к станку и от станка на 2/4.

Double battement fondu с plie-releve на целой стопе и полу пальцах. Музыкальный размер: 4/4.

Battement soutenu носком в пол и на 45 градусов, исполняется в направлениях en face и в позах: croisee, efface, ecartee.

Rond de gambe parter в пол и на 45 градусов и в заключение третье port de bras с plie на опорной ноге. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement developpe passes для перехода из позы в позу с различных направлений. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперед и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

Поворот fouette gj 1/4 круга из позы в позу с носком на полу на вытянутой ноге и на demi-plie en dehors et en dedans.

Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.

Тема 2. Экзерсис на середине зала.

Теория. Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости, ускорение темпа исполнения движения.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battement tendu в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements tendu jete pique на 1/8.

Battement tendu jete balancoer. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Повороты по V позиции с переменной ног на полу пальцах к станку и от станка на 2/4.

Double battement fondu с plie-releve на целой стопе и полу пальцах. Музыкальный размер: 4/4.

Battement soutenu носком в пол и на 45 градусов, исполняется в направлениях en face и в позах: croisee, efface, ecartee.

Rond de jambe par terre в пол и на 45 градусов и в заключение третье port de bras с plie на опорной ноге. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements developpe passes для перехода из позы в позу с различных направлений. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперёд и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

Тема 3. Allegro.

Теория. Продолжается изучение прыжков трамплинного характера.

Практика.

Jete в сторону в маленькие позы (с руками).

Changement de pied по II и IV позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.

Echappe. Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

Assamble в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений.

Раздел «Современный танец»

Тема 1. Разогрев

Теория. Техника смены упражнений для разогрева в партере, у станка и на середине. Способы сочетания упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе.

Практика. Упражнения у станка, на середине, в партере с изменением темпа.

Контроль. Дискуссионное обсуждение. Какая модель разогрева наиболее эффективно разогревает все мышцы? Что дает использование смены темпа?

Тема 2. Изоляция

Теория. Способы соединения движений изолированных центров - полицентрия.

Практика. Комбинации различных центров, движущихся одновременно в различных пространственных направлениях.

Контроль. Самостоятельное комбинирование изолированных центров.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на отработку комбинации различных центров, движущихся одновременно в различных пространственных направлениях.

Тема 3. Передвижение в пространстве (кросс)

Теория. Техника выполнения лабильных вращений. Способы выполнения кроссовых комбинаций.

Практика. Кроссовые комбинации по диагонали с активным продвижением вперёд, по кругу и сменой траектории движения спонтанно.

Контроль. Задания на самостоятельное чередование движений кросса.

Тема 4. Гравитация и вес

Теория. Способы распределения веса во время движения.

Практика. Упражнения на ощущения веса во время движения: «Отдать вес». «Передать «вес» сидя на корточках», «Маленький танец».

Контрольные задания на трансформацию движения, используя весовые характеристики.

Тема 5. Взаимосвязь дыхания и движения

Теория. Влияние дыхания на качество движения, обогащение его динамики и выразительности. Основные критерии качественного движения.

Практика. Упражнения на исполнение движения, используя различные ритмы дыхания. Анализ движения с точки зрения его выразительности.

Взаимоконтроль. Оценка выполненных движений по заявленным критериям.

Тема 6. Ритмы движения

Теория. Основные ритмы движения. Риббунд. Континуус .

Практика. Упражнения на основные ритмы движения и их сочетание. Использование ритмов в танцевальном номере. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на освоение сочетание основных ритмов движения.

Контроль. Групповое упражнение на создание секвенции из 5 движений: импульс, импакт, свинг, риббунд, континуус. Презентация секвенции разными способами в танцевальном номере.

Тема 7. Взаимодействие с партнером и в группе

Теория. Понятие «Партнеринг». Принципы парной импровизации и взаимодействия: физическая, психологическая готовность к движению, безопасность.

Практика. Физические упражнения для разогрева мышц с использованием приема массажа и парных техник «работы над телом»: управление через импульс. Обсуждение результатов и обмен впечатлениями от работы между партнерами в паре и группе.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на развитие доверия между партнерами в паре и группе.

Вариант Б. Репетиционная работа с солистами, дуэтами, трио. Партнеринг.

Контроль. Контрольное выполнение упражнений в соответствии с правилами безопасности и правилами взаимодействия.

Тема 8. Пространство

Теория. Три горизонтальных плоскости пространства. Уровни. Возможности движения в различных плоскостях.

Практика. Упражнения на исследование плоскости пола, центра, на высоте поднятой вверх руки. Разучивание танцевальных комбинаций и исполнение в различных плоскостях. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Репетиционная работа с солистами, дуэтами, трио в различных плоскостях и уровнях пространства.

Контроль. Упражнение: создать движущую композицию на полу, затем перевести ее в вертикальную плоскость.

Тема 9. Энергия движения

Теория. Понятия «Энергия движения», «Импульс». Зависимость легких и тяжелых движений от заложенного в них уровня энергии и импульса. Восемь базовых усилий как основа взаимодействия основных элементов движения. Шесть характеристик движения по Р. Лабану.

Практика. Упражнение на осознание силовых характеристик и эмоциональной окраски движения. Упражнение на взаимосвязь силовых и временных характеристик; упражнения по заданным характеристикам и разным способам комбинирования (направленное или ненаправленное, быстрое, короткое, легкое или тяжелое).

Контрольные упражнения. «Спор частей тела на выстраивание движущего диалога между рукой и ногой, верхней и нижней частью тела, руками, ногами.

Тема 10. Время

Теория. Использование сложных «неквадратных» ритмов современной музыки в движениях.

Практика. Упражнения на создание и исполнение движенческой фразы, на ритмизированные и неритмизированные передвижения группами.

Контрольные упражнения на параллельное существование двух ритмов, на сопротивление навязанному музыкальному ритму.

Тема 11. Импровизационный поиск движений

Теория. Анатомические возможности движения собственного тела. Координация и взаимодействие частей тела. Жест как изолированное движение частью тела.

Практика. Исследование возможных соединений движений на основе основных элементов. Упражнения на импровизацию на основе изолированных движений головы, плеч, грудной клетки, бедер, рук, ног; упражнения на взаимодействие частей тела: взаимодействие рук, руки и части тела. Рисовать в пространстве или на полу буквы, слова и т. п.: руками (плечом, кистью, локтем и т. п.); ногами (коленом, бедром, стопой и т. п.); головой (всей головой, ухом, макушкой, носом и т. п.); тазом; спиной или ее частями (например, лопаткой). Поиск движений на музыку для танцевального номера в соответствии с темой. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на взаимодействие частей тел.

Вариант Б. Поиск движений на музыку для танцевального номера в соответствии с темой.

Контроль. Создание самостоятельных этюдов по темам:

«Танец рук» («без передвижения в пространстве»).

«Следуем за» (этюд для нескольких исполнителей, в котором сочетаются различные траектории движения и различные части, инициирующие движения).

«Тяжело и легко» (этюд для двух исполнителей, построенный на контрасте тяжелых и легких движений).

Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка. Сплит - тренировка

Теория. Понятие «Сплит - тренировка». Техника безопасности и правила выполнения сплит - тренировок.

Практика. Выполнение комплекса упражнений для сплит - тренировки.

Контроль Взаимоконтроль на правильность выполнения сплит -тренировки.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория. Необходимость регулярного выполнения акробатических упражнений.

Практика. Выполнение акробатических упражнений: кувырки, мост, колесо, стойка.

Контроль Взаимоконтроль на правильность выполнения акробатических упражнений.

Тема 1. Акробатические упражнения в парах

Теория. Особенности и правила выполнения упражнений в парной акробатике. Техника безопасности выполнения парных упражнений.

Практика. Выполнение упражнений в паре: прогибание с поддержкой за голени; одновременно сесть, держась за руки; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с помощью партнера, поддерживающего за голени; сгибание и разгибание ног, удерживая партнера на ступнях; прогибание с помощью партнера, поддерживающего за голени; наклон вперед, поднимая партнера на спину; из седа, с помощью партнера, поддерживающего за голени, сесть и лечь на спину (руки за голову или вверх) в соответствии с указаниями к выполнению.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на формирование доверительного отношения к партнеру.

Вариант Б. Усложненные упражнения парной акробатики.

Контрольные упражнения на технику выполнения акробатических элементов в паре.

Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

Теория. Зависимость образа произведения и действующих лиц от жанра произведения. Идея, сюжет, конфликт, либретто – история, драматического танца. Эффекты комического танца (особенная координация и неожиданность движений, непривычные ракурсы и позы). Передача лирического настроения (мягкость, светлость, нежность) через лирический танец. Репетиция танцевального номера.

Практика. Выполнение упражнений на создание образа и характера персонажей в заданном жанре.

Вариант А. Дополнительные творческие задания на точность образа.

Вариант Б. Работа с солистами на точность образа.

Контроль. Выполнение упражнений на создание образа и характера персонажей в выбранном жанре.

Раздел «История и философия танца»

Тема 1. История современного танца

Теория. Постмодерн в хореографии. Создатели хореографического авангарда М.Каннигхэм, П.Бауш, А.Соколоу и др.

Практика. Просмотр видеофрагментов. Определение основных характеристик постмодернистского танца.

Контроль. Нововведения в области номеров и спектаклей в стиле постмодерн.

Раздел «Концертная деятельность»

Теория. Особенности выступления на разных сценических площадках. Номер в театрализованном представлении.

Практика. Подготовка номера к концертному и конкурсному выступлению. Участие в исполнении номеров театрализованного представления.

Контроль. Анализ сценических удач и неудач как возможности извлечения из них пользы для дальнейшего выступления.

Пятый год обучения

Учебно-тематический план 5 -го года обучения

Название разделов и темы	Всего часов	Теория	Практика	Инд. часы	Форма контроля
Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка	16	2	14		Конкурс танцевальных композиций
Тема 2. Экзерсис на середине зала	16	2	14		
Тема 3. Allegro	10	1	9		
Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Разогрев	8	1	7		Контрольные упражнения
Тема 2. Изоляция	12	1	5	6	
Тема 3. Временной ритм движения	6	1	5		
Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе	16	1	7	8	
Тема 5. Пространство	16	1	7	8	
Тема 6. Импровизационный поиск движений	14	1	5	8	
Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка	8	1	7		контрольные упражнения
Тема 2. Акробатические упражнения	10	1	9		
Тема 3. Акробатические упражнения в парах	10	1	9		
Тема 4. Упражнения парной	20	1	11	8	

акробатики- поддержки					
Раздел « Выразительные средства движения »					
Тема 1. Создание хореографического образа	24	2	18	4	выполнение упражнений на создание образа
Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. Танцевальные системы	16	2	14		творческое задание
Модуль 1. «Хореограф - постановщик современного танца»	42	8	34		
Модуль 2. Хореограф-репетитор современного танца	42	8	34		
Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность	30	2	28		Анализ составляющих номера
Модуль «Досуговая деятельность»	20	1	19		
Всего	336	38	256	42	

Содержание пятого года обучения Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка

Теория. Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости, ускорение темпа исполнения движения.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battement tendu в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete pigue на 1/8.

Battement tendu jete balancoer. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Повороты по V позиции с переменной ног на полу пальцах к станку и от станка на 2/4.

Double battement fondu с plie-releve на целой стопе и полу пальцах. Музыкальный размер: 4/4.

Battement soutenu носком в пол и на 45 градусов, исполняется в направлениях en face и в позах: croisee, efface, ecartee.

Rond de gambe parter в пол и на 45 градусов и в заключение третье port de bras с plie на опорной ноге. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement developpe passes для перехода из позы в позу с различных направлений. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперёд и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

Поворот fouette gj 1/4 круга из позы в позу с носком на полу на вытянутой ноге и на demi-plie en dehors et en dedans.

Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.

Тема 2. Экзерсис на середине зала

Теория. Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости, ускорение темпа исполнения движения.

Практика.

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций.

Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4.

Battement tendu в больших и маленьких позах croisee, efface, ecartee.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battemens tendu jete pigue на 1/8.

Battement tendu jete balancoer. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Повороты по V позиции с переменной ног на полу пальцах к станку и от станка на 2/4.

Double battement fondu с plie-releve на целой стопе и полу пальцах. Музыкальный размер: 4/4.

Battement soutenu носком в пол и на 45 градусов, исполняется в направлениях en face и в позах: croisee, efface, ecartee.

Rond de jambe par terre в пол и на 45 градусов и в заключение третье port de bras с plie на опорной ноге. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements developpe passes для перехода из позы в позу с различных направлений. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Grand battement jete во всех направлениях и больших позах: efface вперед и назад, 2-й arabesque. Музыкальный размер: 2/4. Исполняется на 1/4.

Тема 3. Allegro

Теория. Продолжается изучение прыжков трамплинного характера.

Практика.

Jete в сторону в маленькие позы (с руками).

Changement de pied по II и IV позициям. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.

Echappe. Музыкальный размер: 4/4. Вначале изучается с остановкой на II позиции на два такта 4/4, затем – на один такт.

Assamble в сторону. Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт 4/4.

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений.

Раздел «Современный танец»

Тема 1. Разогрев

Теория Особенности индивидуального разогрева.

Практика. Упражнения у станка, на середине, в партере с учетом индивидуальной подготовки исполнителя к работе.

Контроль Дискуссионное обсуждение. Какая модель разогрева наиболее эффективно разогревает все мышцы? Что дает использование смены темпа?

Тема 2. Изоляция

Теория. Способы соединения движений изолированных центров: полиритмия.

Практика. Комбинации различных центров, движущихся одновременно в различных пространственных направлениях и в различном ритме.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на соединение движений изолированных центров: полиритмии.

Контроль. Задание на комбинирование изолированных центров.

Тема 3. Временной ритм движения

Теория. Понятия «Мотив», «Субъективное время».

Практика. Упражнения на свободную ритмическую импровизацию.

Контроль. Тест «Метод случайностей».

Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе

Теория. Основные правила выполнения упражнений в самом сложном виде взаимодействия – отдачи веса. Основные правила безопасности выполнения.

Практика. Упражнения на отдачу веса, ролевые упражнения: смена ролей по команде педагога, по определенному сигналу или знаку, спонтанно. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Репетиционная работа с солистами, дуэтами, трио.

Контроль. Тест «Основные правила безопасности при выполнении контактных парных упражнений»

Тема 5. Пространство

Теория. Основные способы изменения направления движений в пространстве.

Практика. Упражнения на различные направления движения, на различные направления движения с различной скоростью; рисование частью тела в пространстве линий и фигур; на исполнение созданных комбинаций по заданным рисункам перемещения, на использование предметов, расположенных в пространстве.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Репетиционная работа с солистами, дуэтами, трио на изменение направления и скорости движения в пространстве.

Контроль. Контрольные задания на осознание собственного тела и его расположения в пространстве и осознание самого пространства и места исполнителя в нем. Репетиция танцевального номера.

Тема 6. Импровизационный поиск движений

Теория. Основные традиционные способы передвижения: шаг, бег, прыжок, вращения. «Нетрадиционные» способы передвижения: ползком, на четвереньках, перекаты, «колеса» и т. п.

Практика. Упражнения на выбор различных форм передвижения; упражнения на соединения различных форм передвижения и уровня пространства. Репетиция танцевального номера

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Упражнения на самостоятельный поиск движений.

Контрольные упражнения на соединение всех способов передвижения с определенным графическим рисунком передвижения.

Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка

Теория. Способы чередования круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Практика. Выполнение круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Контроль. Самостоятельный выбор упражнений физической подготовки.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория. Комбинации акробатических упражнений.

Практика. Выполнение комбинаций акробатических упражнений: кувырки, перевороты, мост, колесо, стойка.

Контроль. Взаимоконтроль на правильность выполнения комбинации акробатических упражнений.

Тема 3. Акробатические упражнения в парах

Теория. Парная акробатика как средство обогащения танцевальной постановки.

Практика. Выполнение парных упражнений в танцевальной постановке под музыкальное сопровождение.

Контроль. Показ упражнений в паре.

Тема 4. Упражнения парной акробатики - поддержки

Теория. Особенности выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: поддержка на бёдрах лицева, полуколонна, поддержка под живот, упоры (на руках лежащего на спине нижнего, на коленях и ступнях лежащего на спине нижнего), седы верхом (на плечах нижнего, стоящего на коленях, верхом на ступнях лежащего на спине нижнего, верхом на плечах), стойки (на коленях сидящего нижнего, плечами на руках с поддержкой за колени).

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант А. Дополнительные упражнения на формирование доверительного отношения к партнеру.

Вариант Б. Разучивание поддержек повышенной сложности.

Контрольные упражнения на правильность выполнения элементов поддержки.

Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

Теория. Зависимость образа произведения и действующих лиц от жанра произведения. Чистый танец - танец формы, передача образа через высокие технические возможности исполнителя. Абстрагирование форм, природных и человеческих образов в абстрактном бессюжетном танце через пластику, мимику, движение. Репетиция танцевального номера.

Практика. Выполнение упражнений на создание образа и характера персонажей в заданном жанре.

Вариант А. Дополнительные творческие задания на точность образа.

Вариант Б. Работа с солистами на точность образа.

Контроль. Выполнение упражнений на создание образа и характера персонажей в выбранном жанре.

Раздел «История и философия танца»

Тема 1. Танцевальные системы

Теория. Понятие «Танцевальная система». Виды танцевальных систем: народно – сценический танец, классический балет, джазовый танец, танец модерн, contemporary dance. Особенности каждой танцевальной системы.

Практика. Просмотр и анализ хореографических произведений, выполненных в различных стилях профессионального искусства танца.

Контроль. Выполнение творческого задания.

Раздел «Концертная деятельность»

Теория. Сценическое оформление. Приемы усиления концертных номеров. Использование документальных фактов, живописных произведений, созвучных номерам, использование эпизодов-символов, использование светового и музыкального оформления, использование видеороликов, презентаций.

Практика. Подбор элементов усиления концертного номера на заданную тему. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.

Контроль. Анализ составляющих номера: эмоциональная реакция зрителей, сценическое оформление и т.д.

Модуль 1. «Хореограф - постановщик современного танца»

Учебно-тематический план

Название тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Тема 1. Хореограф современного танца	4	1	3	дискуссия
Тема 2. Хореографическое произведение	6	1	5	анализ
Тема 3. Работа над замыслом хореографического произведения	6	1	5	анализ
Тема 4. Язык движения (лексика)	6	1	5	показ, анализ, обсуждение в группе
Тема 5. Построение танца в пространстве. Рисунок танца	6	1	5	представление и обсуждение композиций
Тема 6. Основные приемы соотношения текста и рисунка	4	1	3	показ
Тема 7. Взаимосвязь движения и музыкального или звукового сопровождения	4	1	3	представление танцевальных этюдов
Тема 8. Творческий проект	6	1	5	фестиваль творческих проектов

Всего	42	8	34	
--------------	-----------	----------	-----------	--

Содержание модуля

Тема 1. Хореограф современного танца

Теория. Профессия «Хореограф современного танца». Известные хореографы современного танца: М. Грэхем, М. Бежар, П. Бауш, О. Нахарин, Н. Огрызков, С. Смирнов, Е. Панфилов.

Практика. Изучение творчества известных хореографов: основных техник и нововведений в области техники и движений.

Контроль. Дискуссия. В чем специфика творчества хореографа.

Тема 2. Хореографическое произведение

Теория. Основные этапы создания: замысел произведения, жанр и стиль, композиционный план, этап работы с музыкой, постановочная и репетиционная работа, анализ.

Практика. Просмотр и анализ хореографических произведений.

Контроль. Анализ танца как произведение искусств (анализ танца, предложенный педагогом видео современного танца из коллекции «История современного танца в 31 постановке»)

Тема 3. Работа над замыслом хореографического произведения

Теория. Идея и замысел танца. Этапы работы над замыслом: выбор стимула танца; выбор стиля, типа танца (сюжетный или бессюжетный), жанра, формы танца.

Практика. Упражнения на придумывание замыслов от определенных стимулов: идейных, слуховых, визуальных. Сочинение жанра, стиля, формы заданной темы.

Контроль. Анализ идеи танца (анализ танца, предложенный педагогом видео современного танца из коллекции «История современного танца в 31 постановке»)

Тема 4. Язык движения (лексика)

Теория. Составные части движений. Основные виды движений по Р. Лабану. Основные принципы системы анализа движения Р. Лабана: напряжение и расслабление; взаимосвязь веса и силы; основные ритмы в движении. Основные виды взаимодействия внутри тела по И. Бартеньефф.

Практика. Задание на сочинение языка движений в соответствии идеи и замысла танца, опираясь на принципы Р. Лабана и И. Бартеньефф.

Контроль. Показ, анализ, обсуждение в группе.

Тема 5. Построение танца в пространстве. Рисунок танца

Теория. Влияние пространственного расположения на восприятие движения. Соотношение групповых форм и численных вариаций. Соотношение рисунка и количества исполнителей. Основные типы рисунков: диагональ, круг, прямая линия и т.д. Схематическая запись рисунка.

Практика. Составление рисунка танца в соответствии с замыслом и количеством исполнителей.

Контроль. Представление и обсуждение композиций.

Тема 6. Основные приемы соотношения текста и рисунка

Теория. Копирование. Дополнение. Контраст (по форме, с помощью противопоставления силовых, пространственных и временных характеристик). Повтор (обзор, замирание, эхо, резюме).

Практика. Задание на создание графических рисунков группы, используя спирали, прямые и округлые линии. Поиск форм и способов перехода исполнителя от одного рисунка к другому. Создание движущихся комбинаций по заданному рисунку.

Контроль. Показ движущихся комбинаций в группе, анализ его соответствия в рисунке.

Тема 7. Взаимосвязь движения и музыкального или звукового сопровождения

Теория. Основные компоненты музыкального сопровождения: ритм, темп, музыкальная фактура, динамические оттенки.

Практика. Создание дуэтов, трио, квартетов и импровизаций с движением и ритмом, темпом, музыкальной фактурой, динамическими оттенками.

Контроль. Представление танцевальных этюдов с участием трио, дуэтов, квартетов.

Тема 8. Творческий проект (Приложение 6)

Теория. Понятие творческого проекта. Основные этапы творческого проекта.

Практика. Поиск и проработка оптимальной идеи. Планирование творческой работы. Практическая реализация проекта. Критический анализ всех форм решений.

Контроль. Фестиваль творческих проектов (Приложение 7).

Модуль 2 «Хореограф - репетитор современного танца»

Учебно-тематический план

Название тем	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Тема 1. Хореограф современного танца	4	1	3	дискуссия
Тема 2. Хореографическое произведение	6	1	5	анализ
Тема 3. Язык движения (лексика)	6	1	5	показ, анализ, обсуждение в группе
Тема 4. Репетиционная работа	20	4	16	демонстрация
Тема 5. Творческий проект	6	1	5	фестиваль творческих проектов
Всего	42	8	34	

Тема 1. Хореограф современного танца

Теория. Профессия «Хореограф современного танца». Известные хореографы современного танца: М. Грэхем, М. Бежар, П. Бауш, О. Нахарин, Н. Огрызков, С. Смирнов, Е. Панфилов.

Практика. Изучение творчества известных хореографов: основных техник и нововведений в области техники и движений.

Контроль: Дискуссия: «В чем специфика творчества хореографа»

Тема 2. Хореографическое произведение

Теория. Основные этапы создания

Практика. Просмотр и анализ хореографических произведений.

Тема 3. Язык движения (лексика)

Теория. Составные части движений. Основные виды движений по Р. Лабану. Основные принципы системы анализа движения Р. Лабана: напряжение и расслабление; взаимосвязь веса и силы; основные ритмы в движении. Основные виды взаимодействия внутри тела по И. Бартеньефф.

Практика. Задание на точность выполнения движений в соответствии замыслом хореографа – постановщика.

Контроль. Показ, анализ, обсуждение в группе.

Тема 4. Репетиционная работа

Теория. Основные этапы проведения репетиционной работы: начальный этап (объяснение задачи, характер, образы танца исполнителям), основной этап (работа над техническим совершенствованием каждого движения и отдельных частей танца, соединение всех отработанных частей в единое целое), заключительный этап (анализ исполнения).

Практика. Работа над техническим совершенствованием каждого движения и отдельных частей танца, по заданию педагога.

Контроль. Демонстрация отработанных движений и отдельных частей танца.

Тема 5. Творческий проект (Приложение 5)

Теория. Понятие творческого проекта. Основные этапы творческого проекта.

Практика. Поиск и проработка оптимальной идеи. Планирование творческой работы. Практическая реализация проекта. Критический анализ всех форм решений.

Контроль. Фестиваль творческих проектов. (Приложение 6)

Модуль 3 «Досуговая деятельность»

Тема 1. История, законы и традиции студии

Практика. Основные традиционные дела студии: день именинника; тематические огоньки; посвящение в студийцы; день рождения коллектива; экскурсии и походы.

Тема 2. Студия – участник различных мероприятий ДДТ, города, области

Практика. Отчётные концерты ДДТ, участие в новогодних представлениях, рождественских, пасхальных праздниках; Дне города, различных социально – значимых мероприятий.

Контроль. Выполнение поручений при организации и поведении дела.

Условия реализации программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: наличие специального зала, оснащенного зеркалами, станками для занятия классического танца, качественное освещение в дневное и вечернее время; фортепиано, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Форма учащихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки.

Словарь программы

Акробатика - вид, спорта, упражнения на силу, ловкость, прыгучесть, балансировку.

Бартеньефф Ирмгард (Irmgard Bartenieff). В своем основополагающем труде «Body Movement: Coping with the lent» Бартеньефф выделяет несколько основополагающих принципов движения, которые дополняют и расширяют систему Р. Лабана. Тело исполнителя- единый двигательный аппарат, в котором все взаимосвязано. Изменение в одной части приводит к изменению в других частях.

Гравитация - Самая важная сила, действующая на тело постоянно, — это сила гравитации. Гравитация (притяжение, тяготение) от лат. *gravitas* — «тяжесть» — это универсальное фундаментальное взаимодействие между всеми материальными телами Любое движение, кроме свободного падения, заставляет мышцы противодействовать ей. Вместо того, чтобы подчиниться гравитации, танцовщик должен уметь использовать ее. Таким образом, движения возникают как бы инерционно, т.е. момент контроля своего тела (группировка мышц) становится переходным, а не основным в движении.

Результатом действия гравитации является «вес» — сила воздействия тела на опору (или другой вид крепления в случае подвешенных тел). Согласно физическим законам, опора оказывает на тело давление, равное по силе его весу. Поэтому использование контакта (например, с полом) — один из самых простых способов научиться ощущать вес. Чувствовать силу выталкивания опоры и уметь направлять ее поток через тело – это основная задача техник, базирующихся на гравитации и весе.

Вальсет -Темповой наскок используется при выполнении прыжков с разбега с вращением назад. В гимнастике и акробатике чаще используется термин "темповой подскок"

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

Contemporary dance – направление в современной хореографии, включающее танцевальные техники и стили XX–начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. Здесь не существует единой техники современного танца — австралийский, европейский, канадский, американский современный танец отличаются друг от друга во многих аспектах, так же как и каждая школа имеет свой собственный подход. *Contemporary dance* не привязан ни к одной из существующих техник полностью, но использует весь танцевальный опыт, накопленный за всю историю существования танцевального искусства.

Импровизация- как технический прием исследования для отбора движений или композиции их и дальнейшей фиксации найденных результатов в хореографический текст.

Импровизационный перформанс, который превратился в сценическую форму и может рассматриваться как вид хореографического искусства.

Импульс — движение начинается с акцента и замедляется в конце.

Импакт (удар) — движение ускоряется и заканчивается акцентом

Кросс- перемещение в пространстве.

Курбет (элемент акробатики) — спортсмен, стоя на руках, делает толчок руками и, наклоняя ноги вперёд, встаёт на ноги; обычно выполняется в связке: фляк - курбет.

Партнеринг - 1. танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Танцующие тела качаются, отскакивают, крутятся, перекачиваются и перелетают друг через друга, вращаясь относительно общего центра.

2. это техника, прежде всего, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте.

Паттерн - схема-образ, действующая как посредствующее представление, или чувственное понятие, благодаря которому в режиме одновременности восприятия и мышления выявляются закономерности, как они существуют в природе и обществе.

Пространство в современном танце — это не только пространство действия, создаваемого исполнителями, но и пространство, в котором находится зритель. При этом пространство современного танца может иметь несколько слоев: заданное пространство/события; взаимодействие объектов/события; организация состояний исполнителя/события; зрительское восприятие/события.

Рондад, рондат (от фр. *rondade*) — вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси. В спортивной акробатике наиболее распространен рондат — боковой переворот с поворотом во второй половине элемента (при броске с рук на ноги).

Студия - итальянское слово «studio» образовано от латинского «studeo», что означает «усердно работаю, занимаюсь, изучаю»,

- слово «студия» - специально оборудованное помещение, где с мастером рядом с ним трудятся его ученики,

- в студии молодежь участвует в совместном творческом процессе под руководством авторитетного мастера, постепенно приобретая все большую самостоятельность, что позволяет не только обучить основам художественного ремесла, но и способствует формированию индивидуальности, стиля, творческого кредо молодого творца,

- студия - группа молодых творцов, объединенных общими взглядами на искусство, обеспечивает общение единомышленников, её деятельность направлена на предъявление новой художественной концепции обществу,

- «студия» организация, производящая некий продукт, создание которого связано с творчеством.

Рибаунд (отдача, отражение) — осуществляется за счет использования энергии отражения, акцент также в середине движения.

Свинг (качание) — осуществляется за счет использования веса, акцент в середине движения

Стимул - сильный побудительный момент; внутренний или внешний фактор, вызывающий реакцию, действие

Фляк - представляет собой темповое соединение двух курбетных движений — прыжка назад на руки и собственно курбета.

Переворот назад — фляк — в современных акробатических комбинациях с преимущественным вращением назад — один из основных разгонных элементов.

Литература

1. Базарова Н., Мей В. Албука классического танца. - Л., 1983
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.- М.: Астрель, 2003
Барышникова Т. Албука хореографии - М., 2000
3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
4. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра. Барнаул, Изд-во АлГАКИ, 2006
5. Дианова В.М. Постмодернистская философия искусства: истоки и современность. СПб, 2000
6. Гиппиус С. В.Гимнастика чувств. СПб: Издательство "Речь", 2001.
7. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П.,2002
8. Екатерина Васенина, Борис Эйфман, Саша Пепеляев, Радуга Поклитару, Ольга Пона, Алла Сигалова, Татьяна Баганова, Александр Кукин, Николай Огрызков, Елена Панасенко и др. Российский современный танец. Диалоги. Москва, 2005
9. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону: Феникс, 2005
- 10.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ,2004г.
11. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2002.
- 12.Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
- 13.Демешко Ю. Н. Значение концертной деятельности в творческой жизни детского хореографического коллектива
14. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003
15. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996
16. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.
17. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001
- 18.Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971
- 19.Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993
- 20.Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. Москва, 2004
- 21.Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. СПб, Изд-во «Планета музыки», 2018
- 22.Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2001
- 23.Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 2005
- 24.Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005
- 25.Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003
- 26.Суриц Е. Танец модерн. М. Каннингхем. Маски современной культуры, Москва, 2002

27. Чибрикова-Луговская А.Е. Музыкальное физическое развитие детей на занятиях ритмикой. Методическое пособие М.: Классикс-стиль, 2003.
28. Чистякова М. И. Психогимнастика-- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

Литература для детей

- Буц Л.А. Для вас девочки. М, 1975
- Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986
- Генералова И.А. «Мастерская чувств» методическое пособие, 2006
- Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
- Сирота Александр – «Детская энциклопедия», 2005
- Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998

Приложения к программе

Приложение 1

Индивидуальный учебный план Измайловой Евгении, учащейся студии «Fly dance», на 2018-2019 учебный год

Измайлова Евгения, 2004 года рождения, занимается в студии «Fly dance» по программе «Потенциал современного танца в развитии творческого потенциала личности» МБОУ ДО ДДТ №1г. Пензы с 2014 года.

У учащейся наблюдается востребованное на данном этапе образовательного процесса парадоксальное наглядно-образное мышление, потребность экспериментировать, конструировать, потребность показа зрителю своего творчества; умение слышать мнение зрителя, вносить изменения в свое творчество в зависимости от этого мнения. Характерна также высокая потребность в коммуникативности и организаторской работе.

По наблюдениям педагога у учащейся хорошая эмоциональная память, одновременное восприятие целого и деталей.

Ей свойственно свободное оперирование кинестетической информацией, умение перевести в движение свои мысли, чувства и идеи, не ограничивая их рамками и условностями. Много творческих идей, которые она предлагает смело реализовывать.

Евгения кинестетик, т.е. человек действия, главный инструмент восприятия – тело, а способ существования – движение.

В сентябре 2018 года с учащейся проводилась диагностика «Метод художественной абстракции» - модифицированный тест Роршаха.

В качестве тестовых стимулов используются рисунки, которые выявляют уровень художественной ассоциации. На каждый рисунок необходимо дать образные ответы, отражающие смысл и содержание рисунка. У Евгении преобладают кинестетические ответы, описание многих картинок начинается с описания движения. При описании использует весь рисунок в целом, редко разделяя изображение на части, четко выражено описание формы изображения. Часто используются фантастические характеристики, это свидетельствует о хорошем воображении. Движение – показатель богатства и гибкости ассоциативного процесса. **Евгения скорее всего интроверт.**

С учащейся так же проводился тест «Музыка и внутреннее видение» Барышевой Т.А.

Метод диагностирует уровень развития эстетической эмпатии, характер связи восприятия выразительных признаков эмоциональных состояний и музыкальных представлений.

По всем вопросам ответы оцениваются в 3-4 балла – ответ правильный, точный, полный, аргументированный. Ответы оригинально интерпретированы, эмоциональны, много ассоциативных построений, легко придумывает историю или сюжет действия при прослушивании музыкального отрывка. Способна на творческую визуализацию

движения. Хороший лексический запас. Это оправдывает привлечение Евгении в помощь педагогу в качестве хореографа – постановщика.

В октябре 2018 года проводилось тестирование учащихся студии на определение коммуникативных и организаторских способностей с использованием методики КОС, авторы В.В Синявский, В.А. Федорошин.

У Евгении коммуникативные способности - 0,78 балла, - v – уровень, что соответствует очень высоким коммуникативным умениям.

Организаторские умения – 0,72 - IV – высокий уровень.

По результатам диагностики и наблюдений педагога Евгении было предложено на 5-ом году обучения выбрать траекторию «Хореограф – постановщик современного танца».

Цель: развитие самостоятельной творческой личности учащегося.

Задачи:

- развитие творческого воображения и мышления;
- проявление творческой инициативы, самостоятельности;
- овладения навыками постановочной работы.

Содержание траектории строится от учащегося, с учетом возможностей, которыми он обладает; с учетом потенциальных способностей, которые необходимо развивать, совершенствовать, обогащать.

Содержание траектории «Хореограф – постановщик современного танца» состоит в овладении учащимся алгоритмом постановки танцев и применении данного алгоритма в работе над созданием творческого проекта, в реализацию которого будут привлечены учащиеся младшей и средней группы.

Предложенная программа позволит детям не только углубленно работать по образовательной программе, но и даст возможности профессионального самоопределения в будущем.

Содержание индивидуального учебного плана

№	Темы раздела	Индивидуальное содержание по теме	Формы и методы организации ОП
1.	Раздел «Современный танец»		
1.1	Взаимодействие с партнером и в группе	Освоение способов контактной импровизации при работе дуэтами, трио	Упражнения в парах и группах
1.2	Пространство	Работа над сольной партией с изменением направления и скорости движения в пространстве.	Индивидуально-репетиционная работа
1.3	Импровизационный поиск движений	Самостоятельный поиск индивидуальных движений к заданной идеи	Творческие задания
2.	Раздел «Основы акробатики»		
2.1	Упражнения парной акробатики-поддержки	Поиск и отработка поддержек повышенной сложности для танцевального дуэта	Поисковый метод. Индивидуально-репетиционная работа
3.	Раздел «Выразительные средства движения»		
3.1	Создание хореографического образа	Работа на точность образа	Этюдная работа
4.	Модуль «Хореограф - постановщик современного танца»		

4.1	Хореограф современного танца	Изучение биографии основателя школы современного танца в России Н. В. Огрызкова, просмотр видеозаписи выступлений школы современного танца. Подготовка презентации «Особенности стиля хореографа Николая Огрызкова»	Самостоятельная поисковая работа, создание презентации
4. 2	Хореографическое произведение	Просмотр хореографического произведения Н. В. Огрызкова «Три цвета времени», анализ замысла произведения, жанра и композиции	Методы сравнения
4.3	Работа над замыслом хореографического произведения	<i>Творческое задание:</i> поиск замысла своего танца от определенных стимулов: идейных, слуховых, визуальных. Определение жанра, стиля, формы танца	Метод компиляции, поисковая работа под руководством педагога
4.4	Язык движения (лексика)	<i>Творческое задание:</i> поиск языка движения в соответствии с идеей и замыслом танца, опираясь на принципы Р. Лабана и И. Бартеньефф.	Метод импровизации
4.5	Построение танца в пространстве. Рисунок танца	<i>Творческое задание:</i> составление рисунка своего танца в соответствии с замыслом и количеством исполнителей	Поисковая работа под руководством педагога
4.6	Основные приемы соотношения текста и рисунка	<i>Творческое задание:</i> создание движенческих комбинаций своего танца	Постановочная работа
4. 7	Творческий проект	Работа в соответствии с этапами творческого проекта: поиск проблемы проекта, выдвижение проблемной задачи, проработка замысла, планирование творческой работы, практическая реализация проекта, анализ готового продукта, представление творческой работы на «Фестивале проектов»	Системный анализ, метод формирования идеи, мозговой штурм, метод групповой проектной работы, метод убеждения

Анкета

**по изучению интересов и мотивов поступления учащегося в студию современного танца.
(входная диагностика)**

Анкетирование проводится в сентябре каждого года, повторное анкетирование - в мае.

Форма анкеты

Дорогой друг!

Прочитай внимательно каждый вопрос и отметь тот вариант ответа, который соответствует твоему мнению. Если ни один вариант тебя не устраивает, напиши свой ответ в графе «другое».

1. Как ты проводишь свободное время?

- занимаюсь в объединении, секции,
- смотрю телевизор,
- играю в компьютерные игры,
- читаю книги дома,
- гуляю с друзьями на улице,
- занимаюсь с репетитором,
- хожу в гости к друзьям,
- посещаю кинотеатр,
- другое.

2. Какие мотивы при выборе объединения для тебя являются основными?

- престижность творческого объединения,
- приобретение полезных для жизни навыков,
- возможность интересно провести свободное время,
- возможность подготовиться к будущей профессии,
- интересен педагог,
- возможность развить свои творческие способности,
- интерес к данному виду деятельности,
- близкое расположение к дому,
- бесплатное обучение,
- за компанию с друзьями,
- посоветовали родители,
- другое.

**Вопросы для изучения удовлетворённости занятиями
в студии современного танца**

(для итоговой диагностики)

1. С большим ли интересом ты идёшь заниматься в студию современного танца?

- всегда,
- иногда,
- нет.

2. Посещая студию современного танца, ты считаешь, что:

- знания и умения, которые ты здесь получаешь, имеют значение для твоей будущей профессии;
- получаешь возможность поднять свой авторитет среди друзей;

- в студии всегда хорошие отношения между взрослыми и ребятами;
- постоянно узнаёшь много нового;
- занятия в коллективе дают возможность лучше понять самого себя;
- в посещаемом тобой коллективе созданы все условия для развития твоих способностей;
- к твоему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации;
- проводишь время с пользой;
- занятия укрепляют здоровье;
- другое.

Приложение 3

Мониторинг физического развития учащихся студии современного танца

Показатели	Критерии оценки/Уровни развития			Методы диагностики
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>	
Подъём	Внешняя сильная выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами.	Внешняя средняя выраженность продольного свода стопы и возможность вытянуть стопу вместе с пальцами.	Слабая внешняя выраженность продольного свода стопы и малая возможность вытянуть стопу вместе с пальцами.	Контрольное упражнение. (в положении, сидя достать пол вытянутыми пальцами ног).
Выворотность	Свободное разворачивание ног наружу от бедра до кончика пальцев (стопа параллельно линии плеч)	Средне-свободное разворачивание ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч).	Тугое разворачивание ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч).	Контрольное упражнение. (упражнение «Лягушка» на животе).
Шаг	высокий и легкий шаг, с необходимой высотой, которая дает возможность свободного подъема ноги в различные направления.	средневысокий шаг, с высотой, которая дает возможность умеренного подъема ноги в различном направлении.	невысокий шаг, с высотой, которая не дает возможность свободного подъема ноги в различном направлении.	Контрольное упражнение. (отведение вытянутой ноги вперед, в сторону на возможную высоту).
Гибкость	Свободный изгиб позвоночника в направлении назад, вперед, в сторону.	Средне- свободный изгиб позвоночника в направлении назад , вперед, в сторону.	Тугой изгиб позвоночника в направлении назад, вперед, в сторону.	Контрольное упражнение. (в положении сидя максимальный наклон корпуса в перед).

Прыжок	Легкий и высокий прыжок.	Умеренно высокий прыжок.	Невысокий прыжок.	Контрольное упражнение. (трамплинный прыжок на месте с вытянутыми стопами и коленями 8 раз).
Ритмичность и музыкальность, координация .	Точное исполнение комплексных движений под музыку, наличие чувства ритма; повтор различных темпоритмических рисунков, двигательная память, высокая работоспособность.	Не точное повторение движений за преподавателем, малоуверенное повторение ритмических последовательностей, слабая работоспособность.	Ритмические неточности в исполнении ребенком движений под музыку, вялость в исполнении основных движений, нет сосредоточенности внимания, слабая ориентация в пространстве, быстрая утомляемость	Упражнения на ритмичность и координацию (хлопки в ладоши, по коленям, притопы и их сочетания, одновременное открытие рук и вынос ноги в сторону на каблук, закрытие рук и ноги).

Приложение 4

Мониторинг творческого развития учащихся студии современного танца

Показатели	Критерии оценки/Уровни развития			Методы диагностики
	Высокий	Средний	Низкий	
Артистичность	Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.	Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе.	Наблюдение
Эмоциональность	Способен передать силу и глубину переживаний через движения в танце. Свободно повторяет и выполняет выразительные, образные	Слабо выражает характер движений. Затрудняется в повторении образа и трансляции его окружающим.	Движения не выразительные, отсутствует восприятие выразительной стороны музыки.	Создание характерных, танцевальных этюдов.

	движения. Умеет выразить происходящее вокруг мимикой лица.			
Воображение	Проявляет увлечённость, способность войти в воображаемую ситуацию. Свободно фантазирует на различные музыкальные темы, передавая образ через движения тела.	Проявляет увлечённость, но затрудняется фантазировать на заданные темы.	Почти отсутствует образное восприятие.	Игры – ассоциации.
Креативность	Способен продуцировать большое количество идей, применять разнообразные стратегии при решении проблем. Чувствителен к необычным деталям, готов быстро переключаться с одной идеи на другую. Обладает ассоциативным мышлением.	Редко проявляет инициативу. Признаёт своё подчинение. Следует одной конкретной линии действий. Испытывает затруднения в поиске ассоциаций.	Не проявляет инициативу. Уступчивый. Мыслит категорично, не гибкий. Не желает бороться с неудачами.	Наблюдение

Приложение 5

Дневник

учёта физического и творческого развития учащегося студии современного танца

 Фамилия, Имя, Отчество

учащегося _____

Дата рождения _____

Школа, класс _____

Дата вступления в
 объединение _____

Мои интересы (1 год обучения) _____

Мои интересы (5 год обучения) _____

Оценочный лист уровня освоения теоретической части образовательной программы

*

Период проведения диагностики	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Примечания
Начало учебного года						
Середина учебного года						
Конец учебного года						

*Форма контроля – письменный тест

**Оценочный лист
уровня физического развития учащегося**

№	Показатели	1 – 5 годы обучения	
		Самооценка	Оценка педагога
1	Подъём		
2	Выворотность		
3	Шаг		
4	Гибкость		
5	Прыжок		
6	Ритмичность и музыкальность, координация.		

**Оценочный лист
уровня творческого развития учащегося**

№	Показатели	1 - 5 годы обучения	
		Самооценка	Оценка педагога
1	Артистичность		
2	Эмоциональность		
3	Воображение		
4	Креативность		

Схема самооценки учащегося за _____ учебный год

Тема программы (занятия, блока занятий)	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

«Мои достижения»
Предметные достижения учащегося
(участие в конкурсах, концертах, творческих проектах, фестивалях с приложением дипломов и грамот)

Учебный год	Уровень мероприятия	Название мероприятия	Название конц- го номера, их количество	Результаты участия	Отзывы	Оценка учащегося *		

Приложение 6

«Творческий проект как форма аттестации учащихся»

Творческий проект – самостоятельная итоговая работа учащихся 5-го года обучения, обучающихся по образовательным траекториям 1 и 2, включающих в себя базовые предметы и модули «Хореограф-постановщик современного танца», «Хореограф-репетитор современного танца».

Основные этапы проектной деятельности:

Организационно – подготовительный этап предусматривает определение потребностей и возможностей деятельности, основанной на умении генерировать и анализировать идеи, формулировать проблему проекта.

1. Поиск проблемы проекта (творческий продукт проектной деятельности).

Усмотрение проблемы или трудности, т.е. осознание некоего «поля напряженности», которое заставляет искать пути решения проблемы. Проблемная ситуация есть начало процесса мышления. Это определенное психическое состояние субъекта, которое образуется под воздействием объективных условий, где важна внутренняя активность личности.

2. Поиск и проработка оптимальной идеи.

Для решения проблемной ситуации выдвигается и формулируется проблемная задача, которая определяет «замысел» творческой работы. Замысел хореографа возникает под влиянием определенных стимулов. Стимул всегда должен быть ярко выражен как источник, как первопричина творческого процесса.

Замысел осуществляется в соответствии с «творческим видением», которое может выражаться в неких творческих картинах, образах, музыкальных или движеческих интонациях.

3. Планирование творческой работы (процесс поиска движений и способов их соединения):

а) поиск, как воплотить задуманное с помощью определенных художественных средств;

б) определение критериев, которым должна соответствовать творческая работа.

Хореограф с помощью импровизации и поиска движений пытается в зримой форме выразить свои внутренние ощущения. Это один из самых сложных этапов в работе, потому что средства и способы реального выражения часто не совпадают с внутренними ощущениями и образами.

Технологический этап – это конструирование, создание творческого продукта.

1. Практическая реализация проекта.

Начинается поиск структурной рамки, формы, соединения с другими компонентами сценического действия. Хореограф начинает работать с исполнителями, которые предлагают собственное решение и трансформируют найденное хореографом в реальную видимость танца.

2. Критический анализ всех форм решений, контроль созданного творческого произведения.

Этот этап связан с некой презентацией небольшому кругу зрителей, в зависимости от мнения первых зрителей, руководителя проекта, созданное произведение требует каких-то изменений.

Заключительный этап включает презентацию работы, ее оценку исполнителем.

Приложение 7

ПОЛОЖЕНИЕ о Фестивале творческих проектов «Свободный полет» 2018-2019 учебного года

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цели и задачи, порядок организации, подведения итогов и сроки проведения **Фестиваля творческих проектов «Свободный полет»** (далее – Фестиваль) **для учащихся студии современного танца «Fly-dance».**

1.2. Фестиваль реализуется при поддержке администрации МБОУ ДО Дом детского творчества №1 г. Пензы.

2. Цель и задачи Фестиваля

2.1. Цель Фестиваля: творческая самореализация учащихся через их включение в подготовку и реализацию творческого проекта.

2.2. Задачи Фестиваля:

обучать работе по научно-исследовательской и проектной деятельности;
совершенствовать умения и навыки планирования, поиска и обработки информации;
развивать воображение в процессе творческой деятельности;
формировать коммуникативные умения и навыки;

способствовать развитию эстетического вкуса, высоких нравственных качеств в процессе создания танцевальной композиции;

воспитывать у учащихся чувства взаимопомощи и сопереживания через взаимодействие в группе на принципах уважения и доброжелательности;

способствовать духовному росту учащихся, стремлению к саморазвитию и самореализации.

3. Сроки, этапы и порядок проведения Фестиваля.

3.1. Фестиваль проводится в несколько этапов:

3.1.1. Подготовительный этап – определение состава проектных команд, обучение лидеров команд работе по проектной деятельности **(апрель 2019 г.).**

3.1.2. Заочный этап – определение темы, идеи, проблемы проекта участниками каждой команды, поиск информации, создание творческого продукта **(май-июнь 2019 г.)**

3.1.3. Очный этап – защита проектов: устная презентация и демонстрация творческого продукта, работа жюри **(июнь 2019г.)**

3.1.4. Заключительный этап - награждение участников **(июнь 2019г.).**

4. Участники и условия участия в Фестивале

4.1. К участию приглашаются проектные команды из числа учащихся студии современного танца «Fly-dance» МБОУ ДО Дом детского творчества №1 г. Пензы.

4.1.1. Численность участников проектных команд не должна превышать 10 человек.

4.1.2. Обязанности участников.

своевременное предоставление проекта в соответствии с требованиями настоящего Положения;

обязательное информирование о деятельности команды в социальных сетях (ВКонтакте, Instagram, сайт МБОУ ДО Дом детского творчества №1 <https://www.ddt1pnz.ru>).

обязательное участие во всех ключевых мероприятиях Фестиваля;
соблюдение правил и процедур, предусмотренных настоящим Положением.

4.2. Кураторы проекта

4.2.1. Для организации эффективной работы учащихся над проектом администрация МБОУ ДО Дом детского творчества №1 г. Пензы назначает куратора проектной команды из числа педагогических работников учреждения.

4.2.2. Обязанности кураторов проектных команд:

предоставление участникам списка рекомендованной литературы по соответствующей теме;

оказание помощи в корректном оформлении работы;

отслеживание соблюдения сроков подачи проектов в оргкомитет Фестиваля.

5. Требования к оформлению проектов

5.1. Подготовка проектов осуществляется группой участников на определенную тему.

5.2. Паспорт проекта оформляется согласно Приложению 1.

5.3. Оформление и комплектация проекта:

объем – не менее 5, но не более 15 страниц текста;

формат – А4;

размер шрифта – 14 pt;

межстрочный интервал – полуторный;

все страницы проекта должны быть пронумерованы;

к работе могут прилагаться таблицы, рисунки, чертежи и пр., оформленные в виде приложения к тексту проекта;

объем приложения не должен превышать 5 страниц;

титulusный лист проекта должен содержать название образовательного учреждения и название темы.

5.4. Время защиты проекта - от 5 до 7 минут (очно)

5.5. Результатом творческого проекта должна стать танцевальная композиция, соответствующая основной идее проекта.

5.6. Оценка представленных на фестиваль проектов осуществляется экспертной комиссией.

5.7. Требования к работам при их оценке:

актуальность заявленной проблемы;

оригинальность предложенных идей и замыслов;

самостоятельность выполнения проектной работы;

список использованной при подготовке проекта литературы и веб-ресурсов;

наличие приложений, иллюстраций, графических пояснений и их качество;

логическая последовательность этапов творческого проекта.

6. Оргкомитет

6.1. Для организации эффективных коммуникаций между всеми заинтересованными в результатах проектных работ учащихся, а также с целью организации, контроля, анализа и своевременной корректировки всех конкурсных процедур создается оргкомитет.

6.2. Оргкомитет формируется из представителей администрации и педагогического коллектива МБУ ДО Дом детского творчества №1 г.Пензы.

6.3. Оргкомитет располагается по адресу г. Пенза, ул. Воровского, 15 и работает на протяжении всего периода реализации проекта в 2019 году.

6.4. Функции Оргкомитета:

- прием проектов участников;
- проверка поданных проектов на соответствие требованиям к оформлению и комплектации;
- первичная оценка поданных проектов по формальным критериям;
- предоставление своевременных ответов на вопросы участников на площадке проекта;
- консультирование участников по вопросам оформления и подачи проектных работ;
- формирование экспертной комиссии;
- подготовка и организация заседания экспертной комиссии для выбора номинантов и победителей;
- подготовка и организация финального мероприятия Фестиваля.

7. Экспертная комиссия Фестиваля и оценивание работ участников

7.1. Для оценивания работ создается экспертная комиссия, которая формируется из числа представителей администрации и педагогического коллектива МБУ ДО Дом детского творчества №1 г.Пензы.

7.2. Экспертное сообщество оценивает проекты, распределяет призовые номинации. Экспертное сообщество имеет право не присуждать призовые места в какой-либо номинации, если проектные работы не соответствуют критериям оценки и статусу победителя.

8. Защита проектов, подведение итогов и награждение

8.1. Защита проектов, подведение итогов и награждение участников фестиваля проводится на базе ЗДОЛ «Строитель» (структурного подразделения МБОУ ДО Дом детского творчества №1 г. Пензы).

8.2. Каждая команда - участник Фестиваля получает диплом по номинациям:

- «Творческие фантазии»
- «Оригинальное решение»;
- «Яркое художественное воплощение идеи»;
- «Мастерство и полнота отражения темы»;
- «Практическая значимость».

Приложение 8

Форма Банка творческих достижений учащихся			
№	Уровень / название конкурса	Год проведения	Ф.И. участника (достижения: групповые, индивидуальные)

Приложение 9

Мониторинг формирования социально - значимых качеств личности			
--	--	--	--

Показатели	Критерии оценки/Уровни развития			Методы диагностики
	Высокий	Средний	Низкий	

Дисциплинированность	Умение управлять своим поведением в соответствии с общественными нормами и требованиями коллектива. Исполнительность, соблюдение правил поведения, самоконтроль, осознание того, что дисциплина залог успеха.	Стремление управлять своим поведением в соответствии с общественными нормами и требованиями коллектива. Редкие опоздания и пропуски, недостаточный самоконтроль Нечастые нарушения правил поведения	Частые пропуски занятий; соблюдение, правил и требований при контроле со стороны педагога, родителей, отсутствие самоконтроля	Наблюдение Опрос родителей
Ответственность	Способность выполнять учебные обязанности в соответствии с требованиями педагога; проявление активности, самостоятельности, понимание значимости освоения программы для личностного и профессионального развития	стремление к выполнению учебных обязанностей; принятие большинства требований педагога, недостаточное проявление активности самостоятельности; недостаточное понимание значимости освоения программы для личностного и профессионального развития	неприятие требований педагога; нежелание выполнять учебные обязанности; отсутствие активности и самостоятельности, отсутствие понимания значимости освоения образовательной программы	Наблюдение, беседа, имитационная игра

Трудолюбие	Положительная мотивация к труду, потребность в нем, ориентация на получение способов действия. Проявление положительных эмоций от процесса труда, аккуратность, старательность	Понимание роли труда, участие в работе при соответствующей мотивации. Проявление эмоций зависит от обстоятельств. Недостаточная аккуратность и старательность	Неверное представление о ценности труда, отсутствие мотивации, пассивность, лень, готовность выполнять работу за вознаграждение, выполнение требований после неоднократных просьб	Наблюдение Опрос родителей
Гуманность	Проявление альтруизма, порядочности, самоотвер – женности чуткости, деликатности, скромности, уважительности.	Недостаточное проявление альтруизма, порядочности, самоотвер – женности чуткости, деликатности, скромности, уважительности.	Отсутствие чуткости, деликатности, скромности, уважения к людям.	Наблюдение, беседа Опрос родителей
Коммуникативность	инициирует взаимодействие, ведет себя адекватно в соответствии с ситуацией взаимодействия, взаимодействие носит конструктивный характер; поддерживает положительный эмоциональный фон;	чувствует себя неуверенно при необходимости инициировать взаимодействие; легко идёт на контакт по инициативе другого ребёнка; при возникновении ситуации выбора склонен соглашаться с мнением другого в ущерб своим желаниям и предложениям; стремится поддерживать положительный эмоциональный фон.	взаимодействие носит деструктивный характер, «тянет одеяло на себя», преобладание желания настоять на своём; неприятие особенностей личности других.	Тестирование, наблюдение

Мониторинг ценностного отношения к танцу как к культурному явлению.

Показатели	Критерии оценки/Уровни развития			Методы диагностики
	Высокий	Средний	Низкий	
Познавательный компонент	владеет информацией об отечественных и мировых культурных ценностях и умеет её добывать	имеет элементарные знания и представления в области хореографии, музыки, литературы, искусства.	отсутствие элементарных знаний и представлений о художественных ценностях отечественной и мировой культуры	Наблюдение, опрос
Мотивационный компонент	проявление большого интереса к произведениям искусства, культурным традициям, эстетике поведения, одежды, быта и проч., развитый эстетический вкус; сформирована потребность в творческой деятельности и саморазвитии.	Не достаточное проявление интереса к видам искусства.	равнодушие и /или полное отсутствие интереса к академическому искусству, к эстетическим вопросам, отраженным в произведениях искусства.	Наблюдение беседа

Мониторинг формирования эмоционального интеллекта.

Показатели	Критерии оценки/Уровни развития			Методы диагностики
	Высокий	Средний	Низкий	
способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации.	осознают свои эмоции управляют своими эмоциями, понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовностью оказания поддержки. Умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе; способность к управлению эмоционального состояния других людей.	Недостаточное осознание своих эмоций, эмоций других людей.	Среди эмоций преобладают вина, гнев, недовольство собой и окружающими. Низкая способность понимать окружающих, мотивировать их, и влиять на их выбор и поведение. Склонность к конфликтным ситуациям.	Наблюдение, тестирование беседа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Дом детского творчества №1 г. Пензы

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
Дом детского творчества №1
г. Пензы
Приказ № ____ от «__» августа 2018 г.

Л.Н.Шульпина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018 – 2019 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Потенциал современного танца в развитии
творческого потенциала личности»

Форма реализации программы - **очная**
Год обучения – **первый**
Возраст учащихся -10- 11 лет

Составитель:
Русина Рипсимэ Вагановна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО Дом детского
творчества №1 г. Пензы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<i>Цель</i> на текущий год	развитие хореографических способностей учащихся с помощью изучения основ классического и современного танца
<i>Задачи</i> на текущий год	<i>обучающие:</i> - диагностика танцевальных способностей и возможностей учащихся; - ознакомление учащихся с основными понятиями, терминами и определениями;

	- введение в современную хореографию, классический танец, акробатику. воспитательные: - знакомство с историей и традициями коллектива; - развитие интереса к творческой деятельности; - приобщение учащихся к здоровому образу жизни. развивающие: - развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести); - формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).
Особенности обучения в текущем учебном году	На стартовом уровне ведущую роль играет педагог, вместе с которым ребенок делает первые шаги в мире танца. Обучение хореографии начинается с практического постижения школы классического танца. На данном уровне происходит основная коррекция физических данных детей в зависимости от их индивидуальных возможностей. Корректируются, выворотность, растяжка, гибкость позвоночника, нарабатывается мышечная сила и выносливость. При обучении современному танцу на стартовом уровне основное внимание уделяется формированию первичных навыков осознанной работы с движением и развитию фантазии через упражнения и игры на импровизацию. Танец дает возможность ребенку понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела». К концу первого учебного года учащимся представляется возможность показать свои навыки и умения на сцене (итоговое открытое занятие для родителей, фестиваль творческих проектов, отчетный концерт). Важнейшей эмоциональной точкой первого года обучения является праздник посвящения в члены танцевального коллектива, где происходит первое творческое общение с другими учащимися студии, здесь же начинает проявлять себя новый родительский актив.
Режим занятий	занятия осуществляются 2 раза в неделю по 2 часа в день (вторник и четверг), индивидуально – 1 час в неделю (воскресенье), всего 210 часов в год.
Ожидаемые результаты	<i>По итогам освоения стартового уровня учащийся должен знать:</i> - историю развития танцевального искусства; - основные хореографические понятия и терминологию; - основные позы классического танца; - основные принципы исполнения движений на середине зала; - правила техники безопасности и выполнения простых акробатических упражнений; - составляющие хореографического образа, элементы психотехники актера (внимание, воображение, фантазия). <i>Учащийся должен уметь:</i> - выполнять основные элементы классического танца; - правильно выполнять движения на середине зала; - выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа; - умение ориентироваться в пространстве; - укрепление мышечного аппарата и формирование подвижности суставов; - приобретение навыков танцевально-двигательной памяти;

	выполнять акробатические упражнения: равновесия; использовать элементы психотехники актера для выражения заданных эмоций; строить партнерские отношения в творческом коллективе: вежливо, тактично и уважительно относиться к партнерам по сцене.
--	--

Календарный учебный график (1-ый год обучения)
сентябрь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
5.09	Знакомство с учащимися. Музыкальная игра. Оргмомент занятия: режим занятий, форма одежды, техника безопасности.	2	1	1	Итоговая беседа	Игра
7.09	Введение в раздел «Современный танец». Современный танец, его отличие от других танцевальных направлений. Основные позиции ног и рук по школе Г.Джордано (аут - параллельная). Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: <i>demi-</i> и <i>grand plie</i> , <i>releve</i> , <i>bat- tement tendu</i>).	2	1	1	Тест на знание позиций и правил их выполнения.	показ, тренаж
12.09	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: <i>contraction</i> , <i>release</i> , <i>high release</i> , <i>flat back</i> , <i>roll down</i> , <i>roll up</i> , <i>body roll</i> . Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>roll down</i> , <i>roll up</i> , <i>demi plie</i> , <i>releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных "волн".	2	1	1	Наблюдение	показ, тренаж
14.09	Введение в раздел «Основы акробатики». Основные акробатические понятия и элементы. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки. «Современный танец». Понятие – изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2	1	1	Тест «Техника безопасности на занятиях Акробатикой» Наблюдение	показ, тренаж
17.09	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: <i>contraction</i> ,	1		1	Наблюдение	показ, тренаж

	release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> .					
19.09	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на выразительность движений, жеста, позы, мимики. «Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки.	2	1	1	Контрольн ое задание, Обсуждени е	Игры и практичес кие упражнен ия
21.09	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par ter лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на ¼ стоять в позиции.	2	1	1		Беседа

	Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.					
24.09	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн».	1		1	Наблюдение	показ, тренаж
26.09	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back,	2		2	Наблюдение	показ, тренаж

	roll down, roll up, body roll Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн».					
28.09	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: <i>contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll</i> . Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн». Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		2	Наблюдени е	показ, тренаж
	Итого:	18	7	11		

Октябрь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
1.10	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных "волн".	1		1	Наблюдени е	показ, тренаж
3.10	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: <i>demi-</i> и <i>grand plie, releve, bat- temente tendu</i>). Разогрев позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных	2	1	1	Тест на знание позиций и правил их выполнения.	показ, тренаж

	«ВОЛН».					
5.10	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par ter лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. «Современный танец». Изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2	1	1	Наблюдение	показ, тренаж
8.10	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	1		1	Наблюдение	показ, тренаж

10.10	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук. Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед). Сед углом без опоры на руки. Прогибание лежа на животе. Упор лежа, опираясь на одну руку. Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или станок. Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье. Отжимание в упоре лежа. Прыжки вверх выпрямившись. «Современный танец» Развитие позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i>. Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных «волн».	2	1	1	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение.	показ, тренаж
12.10	«Выразительные средства движения». Эмоции танцора. Театральные игры «Покажи цвет через эмоцию», «Сыщики». Упражнение на снятие мышечного напряжения «Буратино и Пьеро», на расслабление «Снеговик». «Прилипшая рука». Развитие выразительной мимики (солёный чай, ем лимон, сердитый дедушка, лампочка потухла). Подвижная игра «Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук. Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед). Сед углом без опоры на руки. Прогибание лежа на животе. Упор лежа, опираясь на одну руку. Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или станок. Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье. Отжимание в упоре лежа. Прыжки вверх выпрямившись.	2	1	1	Контрольное задание, Обсуждение	Игры и практические упражнения
15.10	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и	1		1		показ, тренаж

	по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн».					
17.10	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. «Современный танец». Изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2	1	1	Тест на знание правил выполнения основных движений.	показ, тренаж
19.10	«Современный танец». Кросс. Виды движений, использованных в кроссе: шаги, прыжки, повороты. Техника выполнения шагов примитива (афро - танца). Техника выполнения поворотов на двух ногах на месте и с продвижением. Техника выполнения прыжков по параллельным позициям на	2	1	1	Наблюдение	показ, тренаж

	месте и с продвижением в пространстве. Упражнения для передвижения в пространстве (кросс): шаги по диагонали и по кругу, прыжки на месте и по диагонали, вращения на месте и по диагонали. Репетиция танцевального номера.					
22.10	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн».	1		1	Наблюдение	показ, тренаж
24.10	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук. Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полушпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед). Сед углом без опоры на руки. Прогибание лежа на животе. Упор лежа, опираясь на одну руку. Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или станок. Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье. Отжимание в упоре лежа. Прыжки вверх выпрямившись. «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i> . Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i> . Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i> , боковых и фронтальных «волн».	2		2	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение.	показ, тренаж
26.10	«История и философия танца» История развития танцевального искусства: первобытный танец, танцы Древней Греции, Рима и Египта. Развитие танцевальной культуры России. Просмотр видео материала. «Классический танец». <i>Demi-plie</i> и <i>grand plie</i> из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое <i>demi-plie</i> выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. <i>Battements tendus</i> из I и V позиций крестом, лицом к станку.	2	1	1	Контрольное задание, Обсуждение	

	Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par ter лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.					
29.10	Индивидуальное занятие. Раздел «Искусство выразительного движения». Эмоции танцора. Упражнения на снятие мышечного напряжения «Насос», на расслабление «Скульптура», «Разные походки», пластическая игра «Пристройка». Развитие выразительной мимики «Фотография». Группы игр и упражнений на образы, рассмотренные в природе: «Природа».	1		1	Контрольное задание, Обсуждение	показ, тренаж
31.10	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par ter лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и	2	1	1	Контрольное задание на выполнение упражнений	показ, тренаж

	назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i>. Комбинации в сочетании с roll down, roll up, <i>demi plie, releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных «волн».					
	Итого:	22	9	13		

Ноябрь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
7.11	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и	2	1	1	Выполнение упражнений с изменением темпа.	показ, тренаж

	назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. «Современный танец». Изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.					
9.11	«Досуговая деятельность» подготовка и проведение посвящения в кружковцев.	2	1	1	Мероприятие с участием старшей группы	Капустник, игры.
12.11	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	1		1	Взаимоконтроль	показ, тренаж
14.11	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist плеч; (резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip	2	1	1	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку	показ, тренаж

	<i>lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
16.11	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала. <i>Demi-plie</i> и <i>grand plie</i> из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое <i>demi-plie</i> исполняется на один такта 4/4. <i>Battement tendu</i> из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. <i>Battement tendu jete</i> из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. <i>Port de bras</i> первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й <i>Arabesque</i>. Работающая нога вытянута носком в пол. <i>Releve</i> по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. <i>Temps leve</i> из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. <i>Changement de pied</i>. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт. «Основы акробатики». Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8.	2	1	1	Наблюдение	показ, тренаж
19.11	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения».	1		1	Контроль	Игры и

	Эмоции танцора. Группы игр и упражнений на создание образов , связанных со сказочными персонажами «Герои сказок».				ое задание, Обсуждени е	практичес кие упражнен ия
21.11	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П.	2		2	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж

	Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 3- 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. 1 - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). 2 - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). 1 - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. 1 - Шаг П.Н. вперед. 2 - Так же Л.Н. 3 - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. 4 - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. 5 - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. 6 - Preparation к pirouette. 7 - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
23.11	«Классический танец».	2	1	1	Тест на	показ,

Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.				знание правил выполнения основных движений.	тренаж
--	--	--	--	---	--------

	Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
26.11	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Эмоции танцора: театральные игры на перевоплощение, предлагаемые обстоятельства (если бы я была...), оживление предметов.	1		1		показ, тренаж
28.11	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.	2	1	1	Выполнение упражнений на равновесие на заданное время.	показ, тренаж
30.11	«История и философия танца» Движение – язык танца. Особенности формирования навыков общения на языке танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...» «Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.	2		2	Обсуждение	показ, тренаж

	Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.					
	Итого:	19	5	14		

Декабрь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
3.12	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	1		1	Взаимоконтроль	показ, тренаж
5.12	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт. «Основы акробатики». Шпагаты. 1. Специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).	2	1	1	Индивидуальный показ	показ, тренаж

	2.Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8.					
7.12	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.	2		2	выполнение движений в заданной последовательности	показ, тренаж
10.12	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения». Театральные игры на создание образа, связанные с профессиями - «Профессии».	1		1		показ, тренаж

12.12	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.	2	1	1	выполнение движений под заданную музыку	показ, тренаж
-------	--	---	---	---	---	---------------

	Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
14.12	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, drop вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты.	2		2	выполнение движений под заданную музыку	показ, тренаж

1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4- 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. 3 - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). 4 - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). 2 - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. 8 - Шаг П.Н. вперед. 9 - Так же Л.Н. 10 - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз.					
--	--	--	--	--	--

	И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. 11 - Закончить поворот в <i>demi plie</i> по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. 12 - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. 13 - Preparation к <i>pirouette</i>. 14 - <i>Pirouette en dehors</i> на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
17.12	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i>. Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных "волн".	1		1	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж
19.12	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. 1. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. 2. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. 3. Руки в стороны, лопатки соединены. 4. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. 5. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. 6. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. 7. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. 8. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.	2		2	Выполнение упражнений на максимальное количество повторений	показ, тренаж
21.12	«История и философия танца» Движение – язык танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...» «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.	2		2	Мини-конкурс «Лучший рассказ»	показ, тренаж

	Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
24.12	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.	1		1	взаимоко нтр роль	показ, тренаж

26.12	«Концертная деятельность». Понятия «Концерт», «Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Просмотр видео материала студии.	2	1	1	обсуждени е	беседа
28.12	«Досуговая деятельность». Подготовка и проведение новогоднего огонька (сценки, конкурсы, дискотека).	2		2	обсуждени е	беседа
31.12	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Полушпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2.Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	1		1	наблюдени е	показ, тренаж
	Итого:	21	3	18		

Январь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
11.01	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, bat- temente tendu). «Основы акробатики». Шпагаты. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2.Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	2		2	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж
14.01	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Шпагаты. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2.Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	1		1	Индивидуальный показ	показ, тренаж
16.01	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift - подъем бедра вверх; shimmi - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо	2		2	выполнение движений в заданной последовательности	показ, тренаж

друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90°на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н.					
---	--	--	--	--	--

	8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
18.01	«Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Элементы психотехники артиста (по системе К. С. Станиславского): творческое внимание, воображение, фантазия. Определение понятий. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора: группа игр на переключение зрительного, слухового, обонятельного, осязательного внимания. Репетиция хореографического номера.	2	1	1	обсуждени е	Игры и практичес кие упражнен ия
21.01	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. «Разговор через стекло», «Росток», «Эмоциональная палитра», «Ртуть», «Слушаем тишину», «Природа».	1		1	взаимоконт роль	Игры и практичес кие упражнен ия.
23.01	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, drop вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени	2		2	выполнени е движений под заданную музыку	показ, тренаж

7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н.					
--	--	--	--	--	--

	- Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
25.01	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены. Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Полушпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1.Сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2.Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.	2		2	Выполнение упражнений на максимальное количество повторений	показ, тренаж
28.01	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо	1		1	самоконтроль	показ, тренаж

	или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
30.01	«Классический танец». <i>Demi-plie</i> и <i>grand plie</i> из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое <i>demi-plie</i> выполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. <i>Battements tendus</i> из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. <i>Battements tendus jete</i> из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. <i>Battement fondu</i> из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. <i>Rond de jambe par terre</i> лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. <i>Battement releve lent</i> на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта 4/4 <i>Grand battement jete</i> из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале выполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение выполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в	2	1	1	тест на правильность выполнения движения	показ, тренаж

позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
Итого:	15	2	13		

Февраль

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
1.02	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. Руки в стороны, лопатки соединены.	2		2	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж

	Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены. Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Полушпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. Сделайте специальную разминку (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивайте от 4 до 8.					
4.02	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Шпагаты. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	1		1	Индивидуальный показ	показ, тренаж
6.02	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и	2		2	выполнение движений в заданной последовательности	показ, тренаж

вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
--	--	--	--	--	--

8.02	«Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Элементы психотехники артиста (по системе К. С. Станиславского): творческое внимание, воображение, фантазия. Определение понятий. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Группа игр «Сказка», «Профессии». Репетиция хореографического номера.	2		2	обсуждени е	Игры и практичес кие упражнен ия
11.02	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Группа игр «Природа», «Сказка», «Профессии».	1		1	взаимоконт роль	Игры и практичес кие упражнен ия
13.02	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед	2		2	выполнени е движений под заданную музыку	показ, тренаж

3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6 — Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз.					
--	--	--	--	--	--

	- Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
15.02	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Равновесия. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Шпагаты.	2		2	Выполнение упражнений на максимальное количество повторений	показ, тренаж
18.02	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.	1		1	самоконтроль	показ, тренаж
20.02	«Классический танец».	2		2	тест на	показ,

	Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение				правильность выполнения движения	тренаж
--	---	--	--	--	---	---------------

	изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
22.02	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, <i>demi-plie</i>, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, <i>demi plie</i>, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на <i>demi plie</i>, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. <i>passé</i> (параллельно). - <i>Twist</i> торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н.	2		2	взаимоко нтр роль	показ, тренаж

	1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
25.02	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Полушпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. Выполнение упражнений.	1		1	взаимокон- роль	показ, тренаж
27.02	«Концертная деятельность». Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Особенности исполнения номера на хореографическом конкурсе. Психологическая подготовка к выступлению. Выполнение упражнений на изменение эмоций исполнителя, на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Освоение умений корректно анализировать свою работу и работу своих партнеров. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.	2	1	1	обсуждени е	беседа
	Итого:	20	1	19		

Март

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
------	--------------------	-------	--------	----------	-------------------	------------------

4.03	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.	1		1	Взаимоконтроль	показ, тренаж
6.03	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Равновесия. Разучивание упражнений. Шпагаты. Разучивание упражнений.	2		2	соревнование «быстрее, выше, сильнее»	показ, тренаж
11.03	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Группа игр «Природа», «Сказка», «Профессии».	1		1	самоконтроль	Игры и практические упражнения
13.03	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i> , а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.	2		2	выполнение изоляции в сочетании с передвижением (шаг)	показ, тренаж

Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н. №3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90°на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8- И.П. Репетиция танцевального номера.					
---	--	--	--	--	--

15.03	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.	2		2	выполнение движений в заданной последовательности «комбинирование»	показ, тренаж
-------	--	---	--	---	--	---------------

	Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
17.03	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie</i>, <i>releve</i>. Комбинации в сочетании с <i>roll down</i>, <i>roll up</i>, <i>demi plie</i>, <i>releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных «волн».	1		1	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж
20.12	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь.	2		2	выполнение движений в заданной последовательности.	показ, тренаж

1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П. Кросс. Упражнения. №1 И.П.—1 парал. поз. ног, demi-plie, руки опущены вдоль торса. Flat step правой ногой вперед. Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) тоже с левой ноги. №2 И.П.-1 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. 1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на demi plie, руки свинговое раскачиваются вперед-назад в оппозицию. 4 - Два шага назад, на полу пальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию. - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. passé (параллельно). - Twist торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полу пальцы П.Н.. 7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н. 1-2 - Два шага назад на полу пальцах. 3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passé (параллельно). - Twist торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полу пальцы Л.Н.					
---	--	--	--	--	--

	№3 И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал. поз. ног, на полу пальцах, руки во II поз. - Шаг П.Н. вперед. - Так же Л.Н. - Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз. И - Поворот на 90° на полу пальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°. - Закончить поворот в demi plie по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз. - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз, Л.Р. во II поз. - Preparation к pirouette. - Pirouette en dehors на Л.Н. 8. - И.П. Репетиция танцевального номера.					
22.03	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Равновесия. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2	1	1	тест на знание правил техники безопасности при выполнении упражнений	показ, тренаж
25.03	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	взаимоконтроль	показ, тренаж
27.03	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений.	2		2	самостоятельное комбинирование движений	показ, тренаж

	Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, <i>drop</i> вперед-вниз, руки касаются пола. 2- <i>Demi-plie</i> 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-<i>Roll up</i>. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 <i>Flat back</i> вперед 3-4 <i>Demi plie</i> 5 <i>Drop</i> торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 <i>Roll up</i> Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты.					
--	--	--	--	--	--	--

	1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П.					
29.03	«Досуговая деятельность». Подготовка и проведение совместного праздника «Февромарт» (сценки, конкурсы, дискотека, чаепитие, обмен подарками).	2		2	обсуждени е	беседа
	Итого:	18	1	17		

Апрель

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
1.04	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.	1		1	Взаимокон троль	показ, тренаж
3.04	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Шпагаты.	2		2	соревнован ие «быстрее, выше, сильнее»	показ, тренаж
5.04	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		2	выполнени е изоляции в сочетании с	показ, тренаж

	Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. «Основы Акробатики». Шпагаты.				передвижением по заданной траектории	
8.04	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Группа игр на перевоплощение, предлагаемые обстоятельства, беспредметное действие.	1		1	индивидуальный поиск движений заданным обстоятельствам	Игры и практические упражнения

10.04	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучаются на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4.	2		2	выполнение движений в заданной последовательности «комбинирование»	показ, тренаж
-------	--	---	--	---	--	---------------

	Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
12.04	Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, drop вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты.	2		2	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж

	1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П. «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.					
15.04	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i>. Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных "волн".	1		1	выполнение движений в заданной последовательности.	показ, тренаж
17.04	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Стойки. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2		2	тест на знание правил техники безопасности при выполнении упражнений	показ, тренаж
19.04	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест.	2		2	выполнение	показ,

	Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперёд 3-4 Demi plie				е движений с изменением ритма	тренаж
--	--	--	--	--	--	--------

	5 Drop торса вперёд-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П.					
22.04	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	выполнение стойки на максимальное количество времени	показ, тренаж
24.04	«Досуговая деятельность». Обсуждение этапов подготовки отчётного концерта. Распределение обязанностей. Распределение по группам для подготовки отчётного концерта.	2		2	обсуждение	беседа
26.04	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Стойки. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		2	соревнование «быстрее, выше, сильнее»	показ, тренаж

	Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.					
29.04	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. Удерживать 10-20 сек. в каждой попытке. Количество попыток постепенно увеличивается от 8 до 10.	1		1	выполнение шпагата на максимальное количество времени	показ, тренаж
	Итого:	20		20		

Май

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
3.05	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук равновесия делаются	2		2	соревнование «быстрее,	показ, тренаж

	перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке, согнув ноги, колени слегка разведены. Шпагаты. Количество попыток постепенно увеличивается от 8 до 10.				выше, сильнее»	
6.05	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.	1		1	самоконтроль	показ, тренаж
10.05	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Акробатика. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук,	2		2	выполнение изоляции в сочетании с передвижением по заданной траектории	показ, тренаж

	стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.					
13.05	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	выполнение стойки на максимальное количество времени	показ, тренаж
15.05	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперед спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4.	2		2	выполнение движений в заданной последовательности «комбинирование»	показ, тренаж

	Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такта 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
17.05	«Основы акробатики». Стойки. Стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Акробатические упражнения- равновесия.	2		2	Тест на знание правил выполнения основных движений	показ, тренаж
20.05	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании с <i>demi plie, releve</i>. Комбинации в сочетании с <i>roll down, roll up, demi plie, releve</i>. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>realise</i>, боковых и фронтальных "волн".	1		1	выполнение движений в заданной последовательности.	показ, тренаж
22.05	«Основы акробатики». Стойки. Стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону,	2		2	выполнение движений с изменением ритма и	показ, тренаж

	каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Репетиция танцевального номера.				траектории	
24.05	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо	2		2	выполнени е движений с изменение м ритма и траектории	показ, тренаж

	друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Акробатика: стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Репетиция танцевального номера.					
27.05	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	выполнение стойки на максимальное количество времени	показ, тренаж
29.05	«Концертная деятельность». Сценическое волнение. Причины страха перед сценой. Особенности исполнения номера на хореографическом конкурсе. Психологическая подготовка к выступлению. Выполнение упражнений на изменение эмоций исполнителя, на переключения внимания, помогающие справиться со страхом на сцене. Освоение умений корректно анализировать свою работу и работу своих партнеров. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.	2		2	обсуждение	беседа
31.05	«Основы Акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на	2		2	соревнование на лучшее выполнение всех	показ, тренаж

	лопатках, на груди, на голове.				ВИДОВ СТОЙКИ	
	Итого:	20		20		

Июнь

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
3.06	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперед 3-4 Demi plie 5 Drop торса вперед-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5.	1		1	самоконтроль	показ, тренаж

	5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П.					
5.06	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Экзерсис на середине зала. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на один такт 4/4. Battement tendu из V позиции крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement tendu jete из V позиций крестом. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.	2		2	самостоятельная работа над этюдом с использованием элементов классического танца	показ, тренаж

	Port de bras первое, второе и третье. Музыкальный размер: 4/4 и 3/4. Движения изучается на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. 1-й, 2-й и 3-й Arabesque. Работающая нога вытянута носком в пол. Releve по I, II и V позициям. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve из I, II и V позиций. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Changement de pied. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на один такт.					
7.06	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами.	2		2	выполнение изоляции в сочетании с передвижением по заданной траектории	показ, тренаж

	Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.					
10.06	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	выполнение стойки на максимальное количество времени	показ, тренаж
14.06	«Классический танец». Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi-plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battements tendus jete из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement fondu из I позиции в сторону, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Rond de jambe par terre лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперёд и назад (в сторону и назад изучают лицом к станку). Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 Grand battement jete из I позиции в сторону, назад лицом к станку и вперёд спиной к станку. Музыкальный размер: 2/4. Вначале исполняется на один такт 2/4, позднее каждое движение исполняется на 1/4, затем на 1/4 стоять в позиции. Растяжка. Releve по I, II и V позициям лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Temps leve на две ноги из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. Движение изучается на два такта 4/4. Акробатика. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук,	2		2	контроль техники выполнения движения	показ, тренаж

	стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.					
17.06	Индивидуальное занятие . Раздел «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	взаимокон- роль	показ, тренаж
19.06	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i> , а также делать круги внутрь и наружу. То же	2		2	выполнени е движений с изменение м ритма и траектории .	показ, тренаж

	касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Репетиция танцевального номера.					
21.06	«Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Полушпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. Количество попыток постепенно увеличивать.	2		2	взаимокон- т роль	показ, тренаж
24.06	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	выполнени е стойки на максималь ное количество времени	показ, тренаж
26.06	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо	2		2	взаимокон- т роль	показ, тренаж

	друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Репетиция танцевального номера.					
28.06	«Концертная деятельность». Проведение отчетного концерта. Обсуждение отчётного концерта. Анализ. Подведение итогов. Совместный просмотр видео отчётного концерта. Обсуждение, обмен впечатлениями.	2		2	обсуждени е	беседа
	Итого:	18		18		

Июль

Дата	Содержание занятий	Всего	Теория	Практика	Форма контроля	Форма занятий
1.07	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	1		1	самоконтроль	показ, тренаж
3.07	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое	2		2	выполнение изоляции в сочетании с передвижением по заданной	показ, тренаж

	назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно <i>flex</i> и <i>point</i>, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Репетиция танцевального номера.				траектории	
5.07	«Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Репетиция танцевального номера.	2		2	выполнение стойки на максимальное количество времени	показ, тренаж
8.07	Индивидуальное занятие. Раздел « Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip</i>	1		1	выполнение движений с изменением ритма и траектории .	показ, тренаж

	<i>lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений. Репетиция танцевального номера.					
10.07	«Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Репетиция танцевального номера.	2		2	взаимокон- роль	показ, тренаж
12.07	Подведение итогов. Сравнительный анализ полученных знаний. Тест, викторина по пройденным материалам.	2		2	обсуждени е	беседа
15.07	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi-plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Упражнения 2. И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь. 1-2 Flat back вперёд	1		1	взаимокон- роль	показ, тренаж

	3-4 Demi plie 5 Drop торса вперёд-вниз 6 Опираясь на руки, вытянуть колени 7-8 Roll up Упражнение 3. И.П.— 2 парал. поз. ног, руки во II поз, локти вытянуты. 1-2 Flat back вперед 3-4 — Bounce, постепенно углубляя наклон 5-6— Drop торса вниз. 7-8 — Bounce, руки заходят за линию ног как можно дальше назад 1-2 — Поднять торс в положение 1 3-4 — Drop в положение 5. 5- Flat back 6 - Drop. 7 - Flat back. 8 — И.П.					
	Итого:	11		11		

Всего:210 часов