

Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской
области

Принята
на педагогическом совете
от 30 августа 2024 г.
протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДОДТ р. п. Башмаково
Молодцова А.Ю. Молодцова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Студия танцев La-vida»**

Направленность: художественная
Форма реализации программы: очная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 8-15 лет
Составитель: Молодцова Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования
МБУДОДТ р.п. Башмаково

р.п. Башмаково, 2024 г.

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Рубцова Марина Сергеевна.

Должность: методист МБУ ДО «Дом детского творчества».

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете для реализации в новом 2024-2025 учебном году.

Дата проведения экспертизы: 30.08.24 г.

Подпись: _____



Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Студия танцев - La Vida»

- по содержанию является - художественной,
- по уровню освоения – разноуровневая,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Устав МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково;

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково.

Программа ориентирована на культурологическое образование, нравственное и художественно-эстетическое воспитание обучающихся, на развитие их творческих способностей в области хореографического искусства. Способствует удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии.

Актуальность программы: Программа актуальна для обучающихся и их родителей, так как занятия танцами способствуют улучшению художественного и эстетического вкуса, музыкальному развитию подростков, формируют огромный потенциал на развитие хореографической культуры обучающихся, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся творческого отношения к музыкальным произведениям, формирование знаний и умений, связанных с усвоением способов хореографической техники, воспитание эстетического вкуса, тем самым позволяет расширять представления о музыкальных жанрах, стилях и направлениях в

хореографическом искусстве, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Таким образом, актуальность данной программы объясняется государственным и социальным заказом и обуславливается достижением физического и психологического комфорта. Занятия танцами помогают развивать такие качества и навыки, как:

- координация, наблюдательность, умение как концентрировать, так и переключать внимание;

- логика, усидчивость, гибкость восприятия, аналитические способности;

- эмоционально-творческое воображение, условность, художественные способности;

- владение речью, мимикой, жестами.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет психофизиологических особенностей обучающихся. Дети приходят с разным уровнем подготовки, поэтому и темп освоения детьми образовательной программы различный. Первый год обучения самый сложный, у детей формируются начальные навыки по выработыванию пластики тела, основам дыхания, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце, исполнительского мастерства. После освоения основных танцевальных навыков, обучающиеся пробуют себя в различных танцевальных конкурсах. Это новая ступень в освоении мастерства танцора, новая свежая волна, которая несет обучающихся в океан музыкальной культуры и танцевального творчества.

Освоив основные задачи программы, участники объединения выступают на концертных площадках различного масштаба, одерживают победы в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня.

Отличительная особенность и новизна данной программы направлена на овладение обучающимися основами хореографической техники, воспитание эстетического вкуса, тем самым позволяет расширять представления о танцевальных жанрах, стилях и направлениях в хореографическом искусстве, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Новизна Программы заключается в особенностях учебно-тематического плана и в его содержании. Разделы и темы Программы запланированы в соответствии с возрастными и познавательными особенностями детей и сотрудничества с родителями (законными представителями).

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- вариативности программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- единства и неразрывности воспитания, обучения, развития – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- систематичности и последовательности – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- постоянной обратной связи – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;
- постоянного самоанализа.

Воспитательный потенциал программы.

Главной задачей на занятиях и при проведении мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно гимнастическая деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил техники безопасности при участии в концертной деятельности, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

Цель и задачи программы

Цель: развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи:

- сформировать знания в области хореографического искусства и познакомить с историей танцевальной культуры;
- сформировать основные исполнительские навыки основ классической, русской, народной и современной хореографии;
- развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве;
- воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности.

Адресат программы:

Учебный материал рассчитан по возможностям обучающихся 8-15 лет. Особое внимание уделяется осанке, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности, преобладает наглядно образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира.

В 8-11 лет они очень гибкие и подвижные, начинают сознательно реагировать на свое поведение. Большое место в этом возрасте занимает игра.

В 12-15 лет появляется самостоятельность, (желание делать все самому), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство. Костно-мышечный аппарат отличается большой гибкостью. Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения представляют большую сложность.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы: 2 года

Общее количество часов – 460 часов.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
первый год	5	5	230
второй год	5	5	230

Зачисление детей на 1 год обучения - свободный. Набор в группы начинается с 1 сентября и может продолжаться в течение всего года при наличии свободных мест в группе.

Зачисление детей на 2 год обучения – обучающиеся 1 года обучения или путем диагностирования по методике А.И. Бурениной (приложение № 5)

Возраст обучающихся 1 год обучения: от 8-11 лет.

Возраст обучающихся 2 год обучения: от 12-15 лет.

Количество обучающихся в группе от 15 до 20.

Занятия на всех годах обучения проводятся 5 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия - 45 минут

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Студия танцев - La Vida» включает в себя два уровня освоения предлагаемых умений и навыков.

1 год – стартовый уровень (8-11 лет), обучающиеся знакомятся с простейшими терминами, основами танца, структурой занятия и подготавливают свое тело к освоению более сложных движений.

2 год – базовый уровень обучения (12-15 лет), обучающиеся совершенствуют свою технику, нарабатывают гибкость и силу, на основе простейших движений усложняется техника исполнения танцевальной композиции. Обучающиеся принимают участие в концертных выступлениях и конкурсах.

Режим занятий: Занятия для 1 года обучения проводятся с понедельника по пятницу с 15:00 до 16:00 (1 академический час- 45 мин)

Занятия для 2 года обучения с 16:00 до 17:00(1 академический час- 45 мин)

Планируемые результаты

Предметные результаты

1 год обучения

Обучающийся будет знать:

- основные позиции ног и рук;
- правила безопасной работы со своим телом и правила поведения в танцевальном зале;
- основы танцевальной ритмики и партерной гимнастики;

- структуру занятий;
- основные танцевальные связки;
- основные термины экзерсиса;
- основы партерной гимнастики и силовые упражнения на все группы мышц.

Обучающийся будет уметь:

- держать осанку и владеть простейшими элементами экзерсиса;
- двигаться под музыку;
- творчески мыслить;
- выполнять основные элементы экзерсиса;
- слышать ритм и двигаться под музыку;
- выполнять простейшие связки;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения.

2 год обучения

Обучающийся будет знать:

- сложные элементы экзерсиса;
- как варьировать и комбинировать движения в разных направлениях танца;
- правила ориентации в пространстве;
- самостоятельно создавать образ в соответствии с танцевальным направлением;
- особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр, и др.);

Обучающийся будет уметь:

- двигаться под настроение и характер музыки;
- создавать свои танцевальные номера;
- разбираться в основных танцевальных стилях и направлениях;
- импровизировать;
- ориентироваться в пространстве;

- разбираться в разновидностях наполнения танцевальных номеров по количеству обучающихся - соло, дуэт;
- выражать мимикой настроение и характер танца.

Метапредметные:

- формирование и совершенствование навыков коммуникативного межличностного общения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- определять эффективные способы достижения результатов;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Личностные:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни коллектива, концертных мероприятий.

Учебный план

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
художественной направленности «Студия танцев - La Vida»**

№	Наименование темы	Общая учебная	Аудитор ные	Распределение по уровням годам обучения	Формы контроль
----------	------------------------------	--------------------------	------------------------	--	---------------------------

				Стартовый уровень	Базовый уровень	
				1	2	
1	Общая физическая подготовка	115	115	45	45	Наблюдение
2	Классический танец	115	115	35	35	Контрольные задания на знание экзерсиса
3	Народный танец	115	115	35	35	Контрольные задания на знание экзерсиса
4	Современный танец	115	115	35	35	Упражнения на заданный образ, импровизация
5	Восточный танец	115	115	35	35	Наблюдение
6	Постановочная и репетиционная работа	115	115	45	45	Творческие задания Отчетный концерт
Итого		460	460	230	230	

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/ п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
	Вводное занятие	4	2	2	наблюдение
1.	Общая физическая подготовка	42	3	39	наблюдение
2.	Классический танец	35	4	31	контрольные задания на знание экзерсиса
3.	Народный танец	35	4	31	наблюдение
4.	Современный танец	35	4	31	упражнения на заданный образ
5.	Восточный танец	35	4	31	наблюдение
6.	Постановочная и репетиционная работа	42	5	37	творческое задание на импровизацию
	Итоговое занятие	2	1	1	отчетный концерт
ИТОГО:		230	27	203	

Содержание программы.

Тема: Вводное занятие

Теория: Танцевальное искусство - как один из видов детского творчества.

Режим работы. Введение в программу. Правила техники безопасности в хореографическом зале, учреждении, прилегающей территории.

Практика: Игры на сплочение коллектива.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Танец эпохи первобытнообщинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций. Партерный тренаж. Элементы музыкальной грамоты.

Практика: Выполнение базовых упражнений на полу. Разучивание упражнений для разогрева: упражнения по кругу, общая гимнастика, укрепление мышц стопы, живота и спины (Приложение 1).

Контроль: Наблюдение.

Тема 2. Классический танец

Теория: Классический танец и его школа. Место классического танца в искусстве хореографии. Просмотр видео.

Практика: Выполнение элементов классического тренажа на полу (Приложение 2), на середине зала (Приложение 3), упражнений у станка (Приложение 4).

Контроль: Контрольные задания на знание экзерсиса.

Тема 3. Народный танец

Теория: Народный танец – исток хореографической культуры народов. Танцевальный фольклор. Русский народный танец. Связь русского народного танца с песней, обычаями, обрядами, бытом, разнообразием народных игр, хороводов, плясок. Русские праздничные костюмы, их связь с бытом, танцами и природой. Традиции, сложившиеся в исполнении русского народного танца. Первоначальные понятия о характере, манере и стиле исполнения изучаемых движений. Простейшие элементы и движения народного танца у станка и на середине зала.

Практика: Позиции рук и ног. Разучивание простейших элементов народного тренажа: лицом к станку, на середине зала, трюки (Приложение 5). Разучивание характерных движений русского танца (Приложение 6).

Контроль: Наблюдение.

Тема 4. Современный танец

Теория: Современный танец и его особенности. Драматургия современного танца. Выразительные средства.

Практика: Разучивание разминочно-силового комплекса: разогрев, растяжка мышц и связок тела, экзерсис у станка (Приложение 7). Жест и движение. Прыжки. Ускоренные вращения. Разучивание танцевальной комбинации в стиле джаз-танца. Дыхание и расслабление.

Контроль: Упражнения на заданный образ

Тема 5. Восточный танец.

Теория: Восточный танец. Ритмы восточной музыки: простые и сложные. Виды ритмов: максум, беледи, саиди. Принципы соединения простых элементов движений в отдельные связки.

Практика: Выполнение и разучивание основных движений танца (Приложение 8). Соединение простых элементов движений в отдельные связки.

Контроль: Наблюдение.

Тема 6. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Образные игры. Коллективный танец. Работа на партнера. Солисты. Роль солиста в хореографической постановке. Репертуар. Сценическая практика.

Практика: Игры, пластические и пантомимические этюды под музыку на заданную тему. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Разучивание танцевальных композиций: современный танец, детский танец, восточный танец, классический, народный, эстрадный.

Контроль: Творческое задание на импровизацию

Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за год. Анализ работы. Награждение.

Практика: Подготовка и проведение отчетного концерта.

Контроль: отчетный концерт

Учебно-тематический план

2 год обучения

		Количество часов	
--	--	------------------	--

№ п/п	Тема	всего	теория	Практика	Форма контроля
	Вводное занятие	4	2	2	наблюдение
7.	Общая физическая подготовка	42	3	39	наблюдение
8.	Классический танец	35	4	31	контрольные задания на знание экзерсиса
9.	Народный танец	35	4	31	наблюдение
10.	Современный танец	35	4	31	упражнения на заданный образ
11.	Восточный танец	35	4	31	наблюдение
12.	Постановочная и репетиционная работа	42	5	37	творческое задание на импровизацию
	Итоговое занятие	2	1	1	отчетный концерт
ИТОГО:		230	27	203	

Содержание программы.

Тема: Водное занятие

Теория: Задачи 2-го года обучения. Правила техники безопасности в группе и при работе со своим телом. Правила внутреннего распорядка и поведения в хореографическом зале, учреждении, прилегающей территории.

Практика: Повторение репертуара. Проведение разминки.

Контроль: Наблюдение.

Тема 1.Общая физическая подготовка

Теория: Общая гимнастика. Ускорение темпа исполнения упражнений.

Упражнения, развивающие гибкость и силу. Как развить высоту прыжка

Практика: Разогрев. Выполнение упражнений по кругу. Укрепление мышц. Упражнения, развивающие гибкость. Партерный тренаж. (Приложение 1). Выполнение ритмических композиций.

Контроль: Наблюдение.

Тема 2. Классический танец

Теория: Классический танец. Упражнения у станка. Вращения. Связки.

Практика: Выполнение упражнений у станка, на середине зала (Приложение 2). Выполнение связок у станка, на середине зала.

Работа над техникой исполнения. Ускоренный темп исполнения.

Контроль: Контрольные задания на знание экзерсиса.

Тема 3. Народный танец

Теория: Народный танец. Народный тренаж. Особенности стиля исполнения. Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народов. Мордовский танец.

Практика: Выполнение позиций положения и движения рук в танцах народов мира. Народный тренаж лицом к станку (Приложение 3). Разучивание элементов мордовского танца.

Контроль: Контрольные задания на знание экзерсиса.

Тема 4. Современный танец

Теория: Современный танец. Современные стили и направления в хореографии. Хип-хоп.

Практика: Выполнение разминочно-силового комплекса на все группы мышц. Разогрев. Растяжка мышц тел. Экзерсис у станка. Жест и движение. Прыжки. Трюки. (Приложение 4).

Разучивание танцевальной комбинации в стиле Хип-хоп. Дыхание и расслабление.

Контроль: Творческое задание на импровизацию.

Тема 5. Восточные танцы

Теория: Ритмы восточной музыки. Сложные элементы восточного танца. Прослушивание и простукивание ритмов восточной музыки: мажор,

балади, саиди, чифтетели, масмуди, фаллахи, айюб, байю, мальфуф, дарж, карсилама.

Практика: Повторение основных элементов и отработка сложных связок. Отработка связок в горизонтальной плоскости, вертикальной плоскости, диагональной плоскости.

Выполнение импровизации под различные виды музыки (максам, балади, саиди, чифтетели, масмуди, фаллахи, айюб, байю, мальфуф, дарж, карсилама).

Контроль: Наблюдение.

Тема 6. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Правила поведения на сцене и за кулисами во время концерта или конкурса. Репертуар. Актерское мастерство. Способы раскрытия образа.

Практика: Разучивание танцевальных композиций. Работа над образом. Игры и упражнения на развитие актерского мастерства. Повторение репертуара. Работа над техникой исполнения номеров в танцзале и на сценической площадке.

Контроль: Наблюдение

Тема: Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за год. Анализ работы. Награждение.

Практика: Подготовка и проведение отчетного концерта.

Контроль: Отчетный концерт.

Форма №1 календарного учебного графика

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября 2023	31 августа 2024	46	230	230	5 раз в неделю по 1 часу (45 мин)
2 год обучения	1 сентября 2024	31 августа 2025	46	230	230	5 раз в неделю по 1 часу (45 мин)

Форма №2 календарного учебного графика(для 1 группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/ Октябрь	04.09-08.09; 11.09-15.09; 18.09-22.09; 25.09-29.09; 02.10-06.10; 09.10-13.10; 16.10-20.10;	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	42	Общая физическая подготовка	МБУ ДО ДЦТ	Наблюдение.

		23.10-27.10; 30.10-31.10.						
2	Ноябрь/ Декабрь	01.11-03.11; 06.11-10.11 13.11-17.11; 20.11-24.11; 27.11-01.12. 04.12-08.12; 11.12-15.12; 18.11-22.12; 25.12-29.12.	15:00-16:00	Демонстрация	35	Классический танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.
3	Январь/ Февраль	01.01-05.01; 08.01-12.01; 15.01-19.01; 22.01-26.01; 29.01-02.02; 05.02-09.02; 12.02-16.02; 19.02-23.02; 26.02-29.02.	15:00-16:00	Демонстрация	35	Народный танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.
4	Март/Апрель	01.03	15:00-16:00	Творческий	35	Современный	МБУ ДО	Творческое

		04.03-08.03; 11.03-15.03; 18.03-22.03; 25.03-29.03; 01.04-05.04; 08.04-12.04; 15.04-19.04; 22.04-26.04; 29.04-30.04.		проект		танец	ДТ	задание на импровизацию.
5	Май/Июнь	01.05-03.05; 06.05-10.05; 13.05-17.05; 20.05-24.05; 27.05-31.05; 03.06-07.06; 10.06-14.06; 17.06-21.06; 24.06-28.06.	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	35	Восточные танцы	МБУ ДО ДТ	Наблюдение.
6	Июль/Август	01.07-05.07; 08.07-12.07; 15.07-19.07;	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	42	Постановочная и репетиционная работа	МБУ ДО ДТ	Наблюдение.

		22.07-26.07; 29.07-02.08. 05.08-09.08; 12.08-16.08; 19.08-23.08; 26.08-30.08.						
7	Сентябрь/ Октябрь	02.09-06.09; 11.09-13.09; 16.09-20.09; 23.09-27.09; 30.09-04.10; 07.10-11.10; 14.10-18.10; 21.10-25.10; 28.10-31.10.	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	42	Общая физическая подготовка	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.
8	Ноябрь/ Декабрь	01.11 04.11-08.11; 11.11-15.11; 18.11-22.11; 25.11-29.11; 02.12-06.12;	15:00-16:00	Демонстрация	35	Классический танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.

		11.12-13.12; 16.12-20.12; 23.12-27.12; 30.12-31.12;						
9	Январь/ Февраль	01.01-03.01; 06.01-10.01; 13.01-17.01; 20.01-24.01; 27.01-31.01; 03.02-07.02; 10.02-14.02; 17.02-21.02; 24.02-28.02.	15:00-16:00	Демонстрация	35	Народный танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.
10	Март/Апрель	03.03-05.03; 10.03-14.03; 17.03-21.03; 24.03-04.03; 31.03-04.04; 07.04-11.04; 14.04-18.04; 21.04-25.04;	15:00-16:00	Творческий проэкт	35	Современный танец	МБУ ДО ДДТ	Творческое задание на импровизацию.

		28.04-30.04.						
11	Май/Июнь	05.05-09.05; 12.05-16.05; 19.05-23.05; 26.05-30.05. 02.06-06.06; 11.06-13.06; 16.06-20.06; 23.06-27.06; 30.06.	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	35	Восточные танцы	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.
12	Июль/Август	01.07-04.07; 07.07-11.07; 14.07-18.07; 21.07-25.07; 28.07-01.08. 04.08-08.08; 11.08-15.08; 18.08-22.08; 25.08-29.08.	15:00-16:00	Наблюдение/ практика	42	Постановочная и репетиционная работа	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.

Форма №2 календарного учебного графика (для 2 группы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/ Октябрь	04.09-08.09; 11.09-15.09; 18.09-22.09; 25.09-29.09; 02.10-06.10; 09.10-13.10; 16.10-20.10; 23.10-27.10; 30.10-31.10.	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	42	Общая физическая подготовка	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.
2	Ноябрь/ Декабрь	01.11-03.11; 06.11-10.11 13.11-17.11; 20.11-24.11; 27.11-01.12. 04.12-08.12; 11.12-15.12; 18.11-22.12; 25.12-29.12.	16:00-17:00	Демонстрация	35	Классический танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.
3	Январь/	01.01-05.01;	16:00-17:00	Демонстрация	35	Народный танец	МБУ ДО	Контрольные

	Февраль	08.01-12.01; 15.01-19.01; 22.01-26.01; 29.01-02.02; 05.02-09.02; 12.02-16.02; 19.02-23.02; 26.02-29.02.					ДТ	задания на знание экзерсиса.
4	Март/Апрель	01.03 04.03-08.03; 11.03-15.03; 18.03-22.03; 25.03-29.03; 01.04-05.04; 08.04-12.04; 15.04-19.04; 22.04-26.04; 29.04-30.04.	16:00-17:00	Творческий проект	35	Современный танец	МБУ ДО ДТ	Творческое задание на импровизацию.
5	Май/Июнь	01.05-03. 05; 06.05-10.05; 13.05-17.05;	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	35	Восточные танцы	МБУ ДО ДТ	Наблюдение.

		20.05-24.05; 27.05-31.05; 03.06-07.06; 10.06-14.06; 17.06-21.06; 24.06-28.06.						
6	Июль/Август	01.07-05.07; 08.07-12.07; 15.07-19.07; 22.07-26.07; 29.07-02.08. 05.08-09.08; 12.08-16.08; 19.08-23.08; 26.08-30.08.	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	42	Постановочная и репетиционная работа	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.
7	Сентябрь/ Октябрь	02.09-06.09; 11.09-13.09; 16.09-20.09; 23.09-27.09; 30.09-04.10; 07.10-11.10;	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	42	Общая физическая подготовка	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.

		14.10-18.10; 21.10-25.10; 28.10-31.10.						
8	Ноябрь/ Декабрь	01.11 04.11-08.11; 11.11-15.11; 18.11-22.11; 25.11-29.11; 02.12-06.12; 11.12-13.12; 16.12-20.12; 23.12-27.12; 30.12-31.12;	16:00-17:00	Демонстрация	35	Классический танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.
9	Январь/ Февраль	01.01-03.01; 06.01-10.01; 13.01-17.01; 20.01-24.01; 27.01-31.01; 03.02-07.02; 10.02-14.02; 17.02-21.02;	16:00-17:00	Демонстрация	35	Народный танец	МБУ ДО ДДТ	Контрольные задания на знание экзерсиса.

		24.02-28.02.						
10	Март/Апрель	03.03-05.03; 10.03-14.03; 17.03-21.03; 24.03-04.03; 31.03-04.04; 07.04-11.04; 14.04-18.04; 21.04-25.04; 28.04-30.04.	16:00-17:00	Творческий проект	35	Современный танец	МБУ ДО ДДТ	Творческое задание на импровизацию.
11	Май/Июнь	05.05-09.05; 12.05-16.05; 19.05-23.05; 26.05-30.05. 02.06-06.06; 11.06-13.06; 16.06-20.06; 23.06-27.06; 30.06.	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	35	Восточные танцы	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.
12	Июль/Август	01.07-04.07; 07.07-11.07;	16:00-17:00	Наблюдение/ практика	42	Постановочная и репетиционная	МБУ ДО ДДТ	Наблюдение.

		14.07-18.07; 21.07-25.07; 28.07-01.08. 04.08-08.08; 11.08-15.08; 18.08-22.08; 25.08-29.08.				работа		
--	--	---	--	--	--	--------	--	--

Форма №3 календарного учебного графика (для модульной, комплексной, конвергентной программ)

Сроки реализации, количество учебных недель	Сроки реализации модуля(предмета), количество часов в неделю					Режим занятий
	Модуль (предмет) 1	Модуль (предмет) 2	Модуль (предмет) 3	Модуль (предмет) 4	Модуль (предмет) 5	
01.09-31.08 46 недель	01.09-31.10., 5 часов в неделю	01.11-31.12., 5 часов в неделю	01.01-31.03., 5 часов в неделю	01.04-31.05., 5 часов в неделю	01.06-31.08., 5 часов в неделю	1 занятие по 1 часу (45мин)
01.09-31.08 46 недель	01.09-31.10., 5 часов в неделю	01.11-31.12., 5 часов в неделю	01.01-31.03., 5 часов в неделю	01.04-31.05., 5 часов в неделю	01.06-31.08., 5 часов в неделю	1 занятие по 1 часу (45мин)

Условия реализации программы.

Учебное помещение по адресу: р.п. Башмаково ул. Плеханова, д.24, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Материально-технические ресурсы.

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
2	Стол письменный	1
3	Стулья	18
4	Шкаф	2
5	Ноутбук	1
6	Колонки	1
7	Магнитофон	1

Информационные ресурсы (оргтехника, интернет-ресурсы)

№	Название	Количество
1	Ноутбук	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Диски CD	1 шт.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение учебного процесса включает учебно-методическую литературу, а также наглядные пособия, компьютерные презентации, станок, аудиоманитофон, CD-накопители.

Учебно-воспитательный процесс имеет развивающий характер, т. е. направлен на развитие природных задатков обучающихся, на реализацию их интересов и способностей. Традиционные формы обучения: тренировка, репетиция, творческая работа, концертная деятельность.

Педагогические технологии:

- коммуникативная технология;
- игровые технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- педагогика сотрудничества;

Программа предусматривает использование следующих форм работы:

Фронтальная - подача учебного материала всему коллективу обучающихся.

Индивидуальная – постановочная работа с солистами и тренировки с отстающими учащимися.

Групповая – используется при постановке творческих задач группам и подгруппам обучающихся, организации выступлений и мастер-классов.

Традиционные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные;
- репродуктивные;
- проблемно-поисковые.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования - Молодцова Анастасия Юрьевна

Формы аттестации

Результат освоения материала данной программы может быть проведен в форме концерта, участия в конкурсах и фестивалях. Для определения результативности используются следующие **Формы контроля**: контрольное задание, тест, викторина, наблюдение, концерт.

Промежуточная аттестация включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация проводится в следующих формах: концерт, конкурс. Промежуточная аттестация проводится в конце полугодия (Март, Август).

Аттестация по завершению программы проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в форме концерта.

Способы определения результативности занятий:

- наблюдение;
- сравнительный анализ;
- результативность участия в конкурсах и фестивалях;
- самооценка;

Критерии оценки

Низкий уровень — учащийся овладел менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Средний уровень — овладел не менее $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.

Высокий уровень — показывает высокие знания теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические

комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Исполняет движения в парах, в группах.

Результаты аттестации фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу, ему выдается «Свидетельство об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Список литературы для педагога

1. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения- М., 2004.
2. Захаров В. Радуга русского танца - М.: Сов. Россия, 1986.
3. Климов А. Основы русского народного танца - М.: Искусство, 1981.
4. Конен В. Рождение джаза- М., 1984.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1981.
6. Кристи Г. Основы актёрского мастерства- М.: Советская Россия, 1970.
7. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей- Ярославль, 1997.

8. Пасютинская В. Волшебный мир танца- М.: Просвещение, 1985.
9. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов- М., 1984.
10. Смирнов И. Искусство балетмейстера- М.: Просвещение, 1986.
11. Устинова Т. Избранные русские народные танцы- М.: Искусство, 1996.
16. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца- М.: Искусство, 1968.

Список литературы для обучающихся

12. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца- Л.: Искусство, 1983.
13. Ваганова А. Основы классического танца- Л.: Искусство, 1960.
14. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии- М.: Искусство, 1964.
15. Ткаченко Т. Народные танцы- М.: Искусство, 1975.

Интернет ресурсы

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- (о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу»)

Словарь терминов

Терминологический словарь

Адаптация – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой.

Анкетирование – метод получения информации, основанный на опросе людей для получения сведений о фактическом положении дел.

Апломб – устойчивость или равновесие, главным стержнем которого является позвоночник.

Арабеск – основная поза классического танца.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной коммуникации; относится к методам опроса.

Внеклассная воспитательная работа – организация педагогом разных видов деятельности воспитанников во внеурочное время.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставе.

Группа – относительно стабильная совокупность людей, связанных общими отношениями, деятельностью, ее мотивацией и нормами.

Деятельность – форма психической активности.

Жест, язык жестов – система жестов и телодвижений, используемая в танцевальной лексике.

Завязка – событие, порождающее конфликт, она начинает развитие действия в танце.

Инициатива – внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности.

Классический экзерсис – комплект упражнений и движение, который выполняется сначала у станка, затем на середине зала.

Классический танец – вид хореографической пластики, построенный на определенных и строгих законах.

Композиция – сочинение хореографа из различных танцевально-пластических элементов, образующее единое целое.

Компетентность – уровень образованности личности.

Координация – соответствие и согласие всего тела.

Концовка – окончательное движение, характерное для мужского танца.

Кульминация – постепенное нагнетание действия.

Личностный подход – последовательное отношение педагога к воспитаннику, как к личности.

Мотивация – совокупность стойких мотивов побуждений, определяющих содержание.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

Музыкально-подвижные игры – ведущий вид деятельности дошкольника, связанный с приемами имитации, подражания, соревнований, образных сравнений и ролевых ситуаций.

Наглядность – предполагает непосредственное зрительное восприятие.

Натянутый подъем – стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Образовательный мониторинг – форма организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния и прогнозирование ее развития.

Практика – материальная, целеполагающая деятельность человека.

Подбор репертуара – творческий и индивидуальный процесс для каждой группы воспитанников.

Подъем сокращенный – стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.

Поза – статичное положение тела, выражающее определенное состояние и настроение.

Познавательная деятельность – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности, как в учреждении, так и дома.

Позиции ног – точная пропорция, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение и тело при этом находится в состоянии покоя или в движении.

Позиции рук – правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Постановка тела – корпус в вертикальном положении, позвоночник вытянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатка оттянута к пояснице, голова держится прямо.

Педагогическая диагностика – система специфической деятельности педагогов, призванная выявить определенные свойства личности для оценки (измерения) результатов обучения и воспитания.

Рисунок танца – исходный материал, рожденный традицией народа и обязательной характеристикой каждой хореографической композиции.

Ритмика – выразительное движение, тесно связанное с музыкой.

Роль – образ, воплощенный в сценической версии.

Репертуар – подбор произведений, исполняемых в концертах.

Рефлексия – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлектирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

Репетиция – подготовительное, пробное исполнение произведения.

Самостоятельная работа – способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат, являющийся опорой тела человека и регулятор функции равновесия.

Сюжет – система событий в произведении, раскрывающая его основной конфликт.

Танцевальный шаг – амплитуда, способствующая высоте прыжка, который обеспечивает широту и свободу движений.

Тестирование – метод получения информации, основанный на выполнении пробных заданий, прохождении испытаний.

Толерантность – терпимость и принятие иных верований, национальных обычаев и традиций.

Ценность – принятое в философии, этике, социологии понимание, с помощью которого характеризуется социально-историческое значение чего-либо для общества и личности, имеющего личностный смысл для индивидов определенных явлений действительности.

Школа танца – внутренний слой, который несет в себе исполнитель, трактующий то или иное танцевальное произведение.

Умение – освоенный способ выполнения действия.

Эмоциональный настрой – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Язык танца – создания мира общения чувств и эмоционального контакта.

Хореографическая терминология

1. demi plie — (деми плие)-неполное «приседание».

2. grand plie — (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. relevé — (релеве) — «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. battement tendu — (батман тандю) — «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. battement tendu jeté — (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25° , 45°) крестом.
6. demi rond — (деми ронд) — неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше).
7. rond de jamb par terre — (ронд-де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. rond de jamb en l'air — (ронд-де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. en dehors — (андеор) — круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. en dedans — (андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
10. sur le cou de pied — (сюр ле ку-де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
11. battement fondu — (батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
12. battement frappe — (батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25° , 45°) в положение на носок или книзу.
13. petit battement — (пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку-де пье впереди и сзади опорной ноги.
14. battu — (ботю) — «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

- 15.double — (дубль) — «двойной», • battement tendu — двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper — двойной удар.
- 16.passe — (пассе) — «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
- 17.relevelent — (релевелянт) — «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1–4 1–8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
- 18.battement soutenu — (батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
- 19.développe — (деvelope) — «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
- 20.adagio — (адажио) — медленно, плавно включает в себя grand plie, develope, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
- 21.attitude — (аттетюд) — поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону — назад, голень влево.
- 22.terboushon — (тербушон) — поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.
- 23.degaje — (дегаже) — «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.
- 24.grand battement — (гранд батман) — «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
- 25.tombée — (томбэ) — «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

26. *picce* — (пикке) — «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.
27. *pounte* — (пуанте) — «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.
28. *balance* — (балансе) — «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху — назад книзу, вперед — назад, вперед — назад кверху.
29. *allongée* — (аллянже) — «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
30. *pordebras* — (пор-де бра) — «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.
31. *temps lie* — (тан лие) — маленькое адажио, 1-полуприсед на левой, 2 — правую вперед на носок, 3 — перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5. то же самое в сторону и назад.
32. *failli*-(фай) — «летающий», ИП — 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в с крестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад — толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз.
33. *allegro*-(аллегро) — «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

1год обучения

Общая физическая подготовка.

Разучивание упражнений для разогрева:

Упражнения по кругу, общая гимнастика, укрепление мышц стопы, живота и спины.

Упражнения по кругу:

- марш с вытянутыми пальцами,
- марш с подъёмом колен,
- шаг с подскоком,
- танцевальный бег,
- галоп по 4 вправо и влево,
- марш на высоких полупальцах,
- марш на каблуках с вытянутыми коленями.

Общая гимнастика:

- Для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- Для плеч (подъёмы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- Для рук (подъёмы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- Для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения).
- Для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад).
- Подъем ног поочередно вперед лежа на спине.
- Подъем ног поочередно назад лежа на спине.
- Подъем ног в сторону лежа на боку.
- Полушпагаты продольные и поперечные.
- Притягивание пяток к «хвосту» - подготовка к «колечку».
- «Лодочка» - лежа на животе поднимаем и опускаем, руки и ноги одновременно.

- «Корзиночка» - лежа на животе, сгибаем колени и хватаемся руками за голень, в этом положении стараемся выпрямить колени и спину.
- «Складочка» - из положения лежа на спине достать пол пальцами ног за головой.

Укрепление мышц живота и спины, выворотность стопы и тазобедренных суставов, растяжка:

- Работа со стопами по 1 лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок) на счет 1 стопы носками тянутся к коленям в стороны, на счет 2 опускаются.
- Работа со стопами, круговые движения стопами наружу и внутрь, на счет 4.
- Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов - садимся спиной к стене, так чтобы поясница и плечи касались стены полностью, разворачиваем колени в стороны, а стопы прижимаем друг к другу, ладони кладем на колени и выпрямляем локти.
- «Лягушка», лежа на спине, ложимся сгибаем колени к груди и разворачиваем их, то же выполняется лежа на животе.
- Становимся на колени, руки на поясе, колени медленно разводятся в стороны вдоль коврика, стараемся сомкнуть ноги обратно.
- Сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны.
- Наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения сидя, из положения лежа.
- «Берпи» Упор присев-упор лежа присев прыжок вверх-хлопок в ладоши над головой.
- «Кошка» стоя на коленях.
- «Волна» в положении на коленях вперед и назад.
- «Гусеница» - из положения лежа на животе подъем на руках прогнувшись.

- Из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног.
- Из положения лежа вытянутые в потолок ноги уложить на пол вправо, затем влево.
- Отжимание на руках.
- «Велосипед» лежа на спине вперед и назад.
- «Ножницы» лежа на спине на небольшой высоте от пола.
- Прыжки с поджатыми ногами.

Приложение 2

Классический танец

Элементы классического тренажа на полу:

Исходное положение:

- правильное положение корпуса, лежа на спине, руки за голову, локти согнуты, направлены в стороны, прижаты к полу;
- правильное положение корпуса, лежа на животе, ладони под подбородком, локти согнуты, направлены в стороны, голова прямо;
- позиция ног-1, вытянутый подъем.

Работа стопами по 1 позиции из вытянутого положения в сокращенное:

- лежа на спине;
- лежа на животе.

«plie» или «лягушка» - подтягивание колен под мышки, не отрывая ног от пола:

- лежа на спине;

– лежа на животе.

«battement tendu» - *оттягивание рабочей ноги от опорной на 45 градусов:*

– лежа на спине – вперед (вверх), в сторону (по полу),

– лежа на животе – назад (вверх), в сторону (по полу).

«passe» - *половина «лягушки»:*

– лежа на спине,

– лежа на животе.

«relevelent» - *оттягивание рабочей ноги от опорной на 90 градусов:*

– лежа на спине – вперед (вверх), в сторону (по полу),

– лежа на животе – назад (вверх), в сторону (по полу).

«grand battement » - большие броски, исполняются аналогично «Релеве лянт» приемом броска.

Приложение 3

Классический танец

Элементы классического тренажа на середине зала

– Шаг с носка.

– Шаг на полупальцах.

– Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд и назад.

– Бег, сгибая ноги.

- Наклоны корпуса в стороны, вперёд и назад.
- Низкие выпады вперёд и в стороны.
- Позиции и переводы рук. «Порт де бра», первое, второе, третье.
- «Demi plie » и «grand plie » по 1.
- «battement tendu ». По 5 в сторону.
- Прыжки «soute» по 6, 1, 2, 5.

Упражнения у станка:

- Позиции рук, ног;
- Постановка корпуса по 1,2,5 позициям;
- battement tendu в сторону, вперёд и назад из 1-й позиции, лицом к станку, затем держась одной рукой за палку;
- demi и grand plie по 1,2,5-й позициям;
- passe;
- demi rond de jamb par terre.

Классический танец

Упражнения у станка:

- Позиции ног (1, 2, 3, 4, 5).
- Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3, 4, 5).
- releve
- battement tendu
- battement tendu jeté
- demi и grand plie по 1, 2, 5-й позициям.
- rond de jamb par terre
- Направление en dehors и en dedans
- passe
- picce
- pordebras 1,2,3

Народный танец

Народный тренаж лицом к станку:

- Поклон.
- Носок-каблук простой
- Круг ногой со скошенным подъемом.
- Маленькая каблучная лицом к станку
- Подготовка к «веревочке».
- Развороты колен лицом к станку.
- Флик-фляк в сторону лицом к станку.
- Дробь «ключ» и т.д.
- У опоры – прыжки.

Элементы народного тренажа на середине зала:

- Руки в народном тренаже.
- Тройной русский шаг.
- Переменный шаг по v позиции.
- Шаг с проскальзывающим ударом.
- «Ковырялочка».
- Подготовка к «веревочке».
- «Моталочка».
- «Бегунец».
- Присядки у мальчиков.

- «Хлопушки» у мальчиков.
- Вращения (простейшие) у девочек.
- Поклон.

Трюки:

- Присядки.
- Разножка на полу.
- Прыжок «блохи».

Приложение 6

Народный танец

Движения русского танца:

- Положение рук.
- Положение рук в парных танцах.
- Движение рук: раскрывание рук в сторону, движение рук с платком, перевод рук из стороны в сторону, скрещивание рук на груди.
- Ходы и основные положения: простой, переменный, дробный, проходки, боковые ходы.
- Дроби: дробная дорожка, дробь с подскоком, ключ на месте с продвижением в повороте.
- Полуприсядки и полные присядки: с выбросом ноги на каблук и на воздух, с продвижением в сторону.

Современный танец

Разминочно-силовой комплекс на все группы мышц.

Разогрев:

- Стойка, ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад. – 8 раз.
- Повороты головы направо, налево. – 8 раз.
- Круговые движения головой. – по 2 раза вправо и влево.
- Руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой. – 8 раз.

- Поочередное поднимание плеч в сочетании с приседанием: 4 движения то одним, то другим плечом во время сгибания ног, 4 - при разгибании. – 4 раза.
- Выведение одного плеча вперед, другого вверх. – 8 раз.
- 1 - поднять плечи вверх; 2 - «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3 - выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4 - «отбросить» назад (опустить плечи вниз).
- Стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клеткой вправо-влево. – 16 раз. (Голова неподвижна).
- Полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение гр. клетки вперед, назад, с одновременным сведением и разведением локтей 16 раз.
- Стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо-влево, гр. клетка фиксирована. – 8 раз.
- «Рисовать» тазом «восьмерки». – 16 раз.
- Упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. – 8-16 раз каждой ногой.
- Упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы ПН, таз вправо, то же ЛН, таз влево. - 8-16 раз.

Растяжка мышц и разработка суставно-связочного аппарата:

- Сидя ноги вытягиваем перед собой, начинаем работать стопами вместе - вперед назад, а потом выполняем круговые движения стопами, наружу и внутрь.
- Сесть на пятки, лечь спиной на пол, поддерживая корпус руками, и затем вытянуть их. Вернуться обратно.
- Сесть, вытянуть ноги вперед, сложиться пополам, касаясь руками носков, затем натянуть носки на себя.
- Сидя ноги врозь, руками тянемся в стороны попеременно.
- Сидя ноги врозь, руки поднимаем в верх ладонь к ладони, выполняем круговое движение – в сторону, вниз в другую сторону на верх.

- Ложимся на бок, вытягиваем ноги, начинаем выполнять махи в сторону, то же с другой ноги.
- Встаем в позу «Кошки» начинаем выполнять махи правой ногой назад вверх, то же выполняется и на левую ногу.
- Встаем на колени, руки на поясе, вытягиваем правую ногу вперед медленно опускаясь на продольный шпагат, опускаем руки в упор – задерживаемся. То же на левую.
- Лечь на спину и на согнутые ноги подниматься и опускаться, одновременно отрывая от пола лопатки и поясницу.
- Ложимся на живот, руки за головой, тянемся затылком назад, поднимая плечи и грудь от пола, затем опускаемся вниз.
- Лечь на живот, опираясь на носки ладони. На вдох – поднять корпус туловища вверх, прогнув спину в поясничном отделе позвоночника, удержать позу – 8 счетов, на выдохе вернуться в исходное положение.
- Упражнение «Ежик», сидя ноги подтягиваем к себе, обхватываем их руками и округляем спину – группируемся, затем перекатываемся назад и толчком инерционно возвращаемся обратно в исходное положение.
- Берем скакалку, на уровне груди вытягиваем руки вперед, разводим руки шире плеч, подымаем руки над головой, заводим их за спину и опускаем вниз, затем возвращаем руки обратно.

Экзерсис у станка.

- Plie (плие). Все 4 плие с полуповоротом (медленно и быстро).
- Swing-step-base (свинг-степ-бэйс). Один «крест» просто, один – с переменной на полувыворотную позицию. Сделать с другой ноги. Повернуться.
- Battement tendu jete (батман тандю жете). Один «крест» просто, один – на полупальцах вытянутой ноги (опускаясь каждый раз на пятку), один в деми плие на полупальцах (выпрямляя каждый раз колени). Повторить с другой ноги.

- Rond de jambe par terre (круг ногой по полу). Четыре движения по четвертям, два движения «восьмерки» (два маленьких круга с заносом ноги перед опорной в сторону палки и затем по кругу до положения в сторону и к опорной, сразу переходя в сторону палки и затем по кругу до положения в сторону и к опорной. При «заносе» опорная «подвинчивается» в сторону палки и сразу возвращается в прежнее положение. Повторить с другой ноги.

Приложение 8

Восточный танец.

Основные движения восточного танца

- Движения головой и шеей (скольжение, круги).
- Движение плечами, (удары, круги).
- Движение грудью (скольжения, удары грудью – снизу вверх и сверху вниз).
- Движение руками («змейка», «медузка», «луковица», «кайро», восьмерки всей рукой (двумя), «караван», «водоворот»).
- Движение животом (удары - в разных направлениях и двойные удары)
- Движение бедрами, тазом (удары бедром – вперед и назад, скольжение, круги, скрутка)
- Движение ногами (приставной шаг в разных направлениях, движение по кругу, в диагоналях и др.).

2 год бучения

Приложение 1

Общая физическая подготовка

Упражнения по кругу:

- марш с вытянутыми пальцами,
- марш с подъёмом колен,
- шаг с подскоком,
- танцевальный бег,
- галоп по 4 вправо и влево,
- марш на высоких полупальцах,
- марш на каблуках с вытянутыми коленями.

Общая гимнастика:

- Разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- Разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- Разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- Разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения).
- Разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад).
- Подъем ног поочередно вперед лежа на спине.
- Подъем ног поочередно назад лежа на спине.
- Подъем ног в сторону лежа на боку.
- Полушпагаты продольные и поперечные.
- Притягивание пяток к «хвосту» - подготовка к «колечку».
- «Лодочка» - лежа на животе поднимаем и опускаем, руки и ноги одновременно.
- «Корзиночка» - лежа на животе, сгибаем колени и хватаемся руками за голень, в этом положении стараемся выпрямить колени и спину.
- Подготовка к «Колечку»
- «Колечко»
- «Складочка» - из положения сидя.

Укрепление мышц живота и спины, выворотность стопы и тазобедренных суставов, растяжка:

- Работа со стопами по 1 лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок) на счет 1 стопы носками тянутся к коленям в стороны, на счет 2 опускаются.
- Работа со стопами, круговые движения стопами наружу и внутрь, на счет 4.

- Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов - садимся спиной к стене, так чтобы поясница и плечи касались стены полностью, разворачиваем колени в стороны, а стопы прижимаем друг к другу, ладони кладем на колени и выпрямляем локти.
- «Лягушка», лежа на спине, ложимся сгибаем колени к груди и разворачиваем их, то же выполняется лежа на животе.
- Становимся на колени, руки на поясе, колени медленно разводятся в стороны вдоль коврика, стараемся сомкнуть ноги обратно.
- Сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны.
- Наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения сидя, из положения лежа.
- «Берпи» Упор присев-упор лежа присев прыжок вверх-хлопок в ладоши над головой.
- «Кошка» стоя на коленях.
- «Волна» в положении на коленях вперед и назад.
- «Гусеница» - из положения лежа на животе подъем на руках прогнувшись.
- Из положения стоя на коленях сесть справа от ног, затем слева от ног.
- Из положения лежа вытянутые в потолок ноги уложить на пол вправо, затем влево.
- Отжимание на руках.
- «Велосипед» лежа на спине вперед и назад.
- «Ножницы» лежа на спине на небольшой высоте от пола.
- Из положения сидя по-турецки подняться и опуститься без помощи рук.
- Прыжки с поджатыми ногами.
- «Разножка» - прыжки с прямыми ногами, раскрытыми в стороны.
- Мячики по 4 и по 1.
- «Стульчик» - прыжок с поджатыми ногами по 1 позиции.

- «Березка» - стойка.

Приложение 2

Классический танец

Упражнения у станка:

- releve
- battement tendu
- battement tendu jeté
- demi и grand plie по 1, 2, 5-й позициям.
- rond de jamb par terre
- Направление en dehors и en dedans
- passe
- picce
- pordebras 1,2,3
- rond de jamb en l'air
- grand battement
- relevent
- développe
- battement soutenu
- allongée
- battement fondu
- battement double frappe
- attitude
- terboushon
- degaje
- sur le cou de pied
- battu

- double
- petit battement
- rond de jamb en l'air
- Перегибы корпуса.
- adajio
- degaje
- tombée
- pounte
- balance
- allegro

Вращения:

- fouette.
- pirouette
- обертас.

Прыжки:

- sauter.
- pas balonne
- saison
- changement de pieds.

Упражнения на середине зала.

- 1,2,3 4,5,6 pordebras.
- Позы epaulement croise, epaulement en face.
- releve
- battement tendu
- battement tendu jeté
- demi и grand plie по 1, 2, 5-й позициям.
- rond de jamb parterre
- Направление en dehors и en dedans

- rond de jamb en l'air
- grand battement
- relevent
- développe
- battement soutenu
- allongée
- battement fondu
- battement double frappe
- attitude
- terboushon

Приложение 3

Народный танец

Народный тренаж лицом к станку:

- Поклон.
- Приседания по I, II, IV, V позициями с работой рук и головы.
- Носок-каблук простой и с деми плие.
- Круг ногой со скошенным подъемом.
- Маленькая каблучная сначала лицом к станку в сторону, затем крестом.

- Подготовка к «веревочке».
- Развороты колен лицом к станку.
- Флик-фляк в сторону лицом к станку.
- Потратьте.
- Дробь «ключ» и т.д.
- Адажио
- Большие броски в комбинации опусканием на колено.
- Лицом к станку порт де бра с растяжкой.
- У опоры – прыжки.
- «Лягушки», «голубцы» и т.д.

Элементы народного тренажа на середине зала:

- Положение рук, положение ног.
- Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, цепочка.
- Поклоны - на месте, с движением вперед и назад.
- Тройной русский шаг.
- Переменный шаг по v позиции.
- Шаг с проскальзывающим ударом.
- Тройной притоп в повороте.
- Скольжение стопой по полу.
- Переступание на полупальцах.
- Припадание - на месте, с продвижением в сторону, с поворотом на 1/4.
- «Молоточки» - удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге; на месте.
- Опускание на колени - на одно, на оба с одновременным поворотом.
- Шаг с подскоком; подскоки на двух ногах.
- Проскальзывание на обеих ногах.
- Небольшие подскоки с вынесением ноги вперед.
- Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед.

- Работа стоп в танце.
- «Ковырялочка».
- «Веревочка»
- «Гармошка».
- «Моталочка».
- «Маятник».
- «Бегунец».
- «Голубцы».
- «Подсечка» у мальчиков.
- Присядки у мальчиков.
- «Хлопушки» у мальчиков.
- Вращения (простейшие) у девочек.
- Дроби – поочередные удары каблуком по VI позиции.
- Поклон.

Трюки:

- Присядки.
- «Мячики» по VI, I.
- Винт по VI.
- Винтовая присядка.
- «Ползунок» по VI.
- «Качалочка» по I.
- Подсечка.
- «Петушок».
- «Крокодил».
- Разножка на полу и в воздухе.
- Прыжок «блохи».
- Колесо.
- Винт (ноги с крестно).

Современный танец

Разминочно- разогревающий комплекс на все группы мышц:

- И.п.- стойка, ноги врозь, стопы параллельно. Наклоны головы вперед-назад. – 8 раз.
- И.п. - то же. Повороты головы направо, налево. – 8 раз.
- И.п. - то же. Круговые движения головой. – по 2 раза вправо и влево.
- И.п. - то же, руки вниз. Поднимание и опускание плеч. Выполнять с максимальной амплитудой. – 8 раз.
- И.п. - то же. Поочередное поднимание плеч в сочетании с приседанием: 4 движения то одним, то другим плечом во время сгибания ног, 4 - при разгибании. – 4 раза.
- И.п. - то же. Выведение одного плеча вперед, другого вверх. – 8 раз.
- И.п. - то же. 1 - поднять плечи вверх; 2 - «сбросить» плечи вперед (расслабленно опустить, спина слегка округлена); 3 - выпрямляясь, поднять плечи вверх; 4 - «отбросить» назад (опустить плечи вниз).
- И.п. - стойка ноги врозь, руки на голове. Движения грудной клеткой вправо-влево. – 16 раз. (Голова неподвижна).
- И.п. - то же, но в полуприседе на двух ногах, руки в стороны. – 16 раз.
- И.п. - полуприсед в стойке ноги врозь, руки на бедрах. Движение гр. клетки вперед, назад, с одновременным сведением и разведением локтей.

- И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Движение таза вправо-влево, гр. клетка фиксирована. – 8 раз.
- И.п. - то же, что в упр. 11, но руки вперед. Движение таза вперед, назад. – 8 раз.
- И.п.- то же. «Рисовать» тазом «восьмерки». – 16 раз.
- И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, «ладонь на ладонь». Сгибая ПН, наклон вперед, руки опустить между ног; перенося тяжесть тела на обе ноги и сохраняя полуприсед, пружинящий наклон вперед; перенося тяжесть тела на ЛН, пружинящий наклон вперед, принять и.п. – 8 раз.
- И.п. - упор стоя. Поочередное сгибание и разгибание ног. – 8-16 раз каждой ногой.
- И.п. - упор стоя ноги врозь. Подъем на полупальцы ПН, таз вправо, то же ЛН, таз влево. - 8-16 раз.
- И.п. - то же, но подъем на полупальцы обеих ног одновременно. 8-раз.

Растяжка мышц и разработка суставно-связочного аппарата:

- Сидя ноги вытягиваем перед собой, начинаем работать стопами вместе - вперед назад, а потом выполняем круговые движения стопами, наружу и внутрь.
- Сесть на пятки, лечь спиной на пол, поддерживая корпус руками, и затем вытянуть их. Вернуться обратно.
- Сесть, вытянуть ноги вперед, сложиться пополам, касаясь руками носков, затем натянуть носки на себя.
- Сидя ноги врозь, руками тянемся в стороны попеременно.
- Сидя ноги врозь, руки поднимаем в верх ладонь к ладони, выполняем круговое движение – в сторону, вниз в другую сторону на верх.
- Ложимся на бок, вытягиваем ноги, начинаем выполнять махи в сторону, то же с другой ноги.

- Встаем в позу «Кошки» начинаем выполнять махи правой ногой назад вверх, то же выполняется и на левую ногу.
- Встаем на колени, руки на поясе, вытягиваем правую ногу вперед медленно опускаясь на продольный шпагат, опускаем руки в упор – задерживаемся. То же на левую.
- Опираясь на руки, развести ноги в поперечный шпагат, сменить на продольный, снова на поперечный, на продольный в другую сторону, снова на поперечный и, опираясь на руки, «собрать» вытянутые ноги. Толчком ног и пружинной амортизацией в спине подвести ноги к рукам (плие) и встать приемом подъема из плие.
- «Солнышко» - садимся ноги врозь, переносим вес на руки вперед, через стороны носки соединяются –ноги вместе, лежим на животе, затем выполняем тоже, но обратно, стараемся таз опускать как можно ниже.
- «Весла» - садимся ноги вытянуты перед собой, берем стопу правой ноги по бокам так, чтобы согнутое колено уходило за спину, начинаем выполнять ногой круговое движение, сгибая и разгибая колено, помогая руками, как будто гребем до берега, то же с другой ноги.
- «Складочка» - берем пенопластовый кубик, подкладываем его под пятки, вытягиваем ноги, напрягаем носки и колени, можно одной рукой тянуться к носкам, а другой слегка надавливать на колени.
- Садимся ноги перед собой, стопы натягиваем на себя, берем пенопластовый кубик так, чтобы он был между ладоней, наклоняясь вниз, спину держим прямо, касаясь кубиком стоп возвращаемся обратно в исходное положение.
- «Каблучок» - садимся на пятки, спину держим прямо, под носки подкладываем кубик или валик.
- Лечь на спину и на согнутые ноги подниматься и опускаться, одновременно отрывая от пола лопатки и поясницу.
- Ложимся на живот, руки за головой, тянемся затылком назад, поднимая плечи и грудь от пола, затем опускаемся вниз.

- Лечь на живот, опираясь на носки ладони. На вдох – поднять корпус туловища вверх, прогнув спину в поясничном отделе позвоночника, удержать позу – 8 счетов, на выдохе вернуться в исходное положение.
- Упражнение «Ежик», сидя ноги подтягиваем к себе, обхватываем их руками и округляем спину – группируемся, затем перекатываемся назад и толчком инерционно возвращаемся обратно в исходное положение.
- Встать на колени и, прогибаясь назад, взять руками подъемы. Сильно прогнуться, слегка сгибая локти и подавая подтянутый живот вперед. Вернуться на колени и поставить руки на пол.
- Берем скакалку, на уровне груди вытягиваем руки вперед, разводим руки шире плеч, поднимаем руки над головой, заводим их за спину и опускаем вниз, затем возвращаем руки обратно.
- В самой широкой второй позиции попытаться достать коленом (насколько возможно) до пола, не сгибая другой ноги (предельный контроль – «мениск») и возвратиться в позицию.
- Лечь на спину и на согнутые ноги (на вытянутые голеностопы). Подниматься и опускаться, одновременно отрывая от пола лопатки и колени.
- «Морж» - лечь на живот, опираясь на полупальцы и ладони. На вдох – поднять корпус туловища вверх, прогнув спину в поясничном отделе позвоночника, удержать позу – 8 счетов, на выдохе вернуться в исходное положение.

Экзерсис у станка

- Plie (плие). Все 4 плие с полуповоротом (медленно и быстро).
- Swing-step-base (свинг-степ-бэйс). Один «крест» просто, один – с переменной на полувыворотную позицию. Сделать с другой ноги. Повернуться.
- Battement tendu jete (батман тандю жете). Один «крест» просто, один на полупальцах вытянутой ноги (опускаясь каждый раз на пятку), один в

деми плие на полупальцах (выпрямляя каждый раз колени). Повторить с другой ноги.

- Rond de jambe par terre (круг ногой по полу). Четыре движения по четвертям, два движения «восьмерки» (два маленьких круга с заносом ноги перед опорной в сторону палки и затем по кругу до положения в сторону и к опорной, сразу переходя в сторону палки и затем по кругу до положения в сторону и к опорной. При «заносе» опорная «подвинчивается» в сторону палки и сразу возвращается в прежнее положение. Повторить с другой ноги.
- Battement fondu (батман фондю).
- «Крестом» по 3 фондю в каждую сторону: один медленно, два в два раза быстрее. Повторить с другой ноги.
- Grand battement (большой батман). Комбинация простых батманов с полуповоротами.
- Лицом к палке, держась за нее обеими руками. Бросок ноги аттитюд с прогибом в спине и стремлением достать стопой до головы, этим же броском вталкиванием опорной ногой сделать ножницы 4 раза. Чередовать с батманами.

Тестирование на знание терминологии классического танца №1.

Фамилия, имя. _____

1. Как с латинского переводится «классический»:

- a. Вежливый
- b. Серьезный
- c. Образцовый

2. Battement tendu это:

- a. Бросковое движение натянутой ноги
- b. Отведение и приведение натянутой ноги
- c. Круг ногой по полу

3. Par terre (партер) это:

- a. Прыжки по полу
- b. Движения на полу
- c. Движения на полупальцах

4. Классический танец это:

- a. Исторически сложившаяся система выразительных средств хореографии
- b. Танец, созданный на народной основе
- c. Выразительные движения человеческого тела

5. Сколько позиций рук в классическом танце:

- a. 3
- b. 4
- c. 6

6. Port de brase (порт дэ бра) это:

- a. Подготовительное упражнение
- b. Медленное прохождение рук через основные позиции
- c. Комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений

7. Бросковое движение натянутой ноги это:

- a. Battement fondu (батман фондю)
- b. Battement jete (батман жетэ)
- c. Battement tendu (батман тандю)

8. Музыкальный размер Вальса:

а. 2/4

б. $\frac{3}{4}$

с. 4/4

Тестирование «Терминология классического танца» №2

Фамилия, имя. _____

1. Adagio (адажио):

а) медленно, медленная часть танца;

б) быстро, прыжки.

2. Allegro (аллегро):

а) медленно, медленная часть танца;

б) быстро, прыжки.

3. Aplomb (апломб):

а) устойчивость;

б) поза, название которой происходит от стиля арабских фресок.

4. Arabesque (арабеск):

а) устойчивость;

б) поза, название которой происходит от стиля арабских фресок.

5. Pas (па):

а) шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию

«танец»;

б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

6.Pas de deux (па де де):

- а) танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы;
- б) танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

7.Pas de trois (па де труза):

- а) танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы;
- б) танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

8.Preparation (препарасьон):

- а) поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута;
- б) приготовление, подготовка.

9.Port de bras (пор де бра):

- а) шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию

«танец»;

- б) упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

10.En face (ан фас):

- а) прямо; прямое положение корпуса, головы и ног;
- б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

11.Croisee (круазе):

- а) развернутое положение корпуса и ног;
- б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

12.Efface (эфасэ):

- а) развернутое положение корпуса и ног;

б) поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

13.Ecartee (экартэ):

а) отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали;

б) прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

14.En dedans (ан дедан):

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

15. En dehors (ан деор):

а) внутрь, в круг;

б) наружу, из круга.

16.Petit (пти):

а) маленький;

б) средний, небольшой.

17.Demi (деми):

а) маленький;

б) средний, небольшой.

18.Grand (гранд):

а) большой;

б) средний, небольшой.

19.Passe (пассе):

а) поворот корпуса во время движения.

б) от гл. «проводить, проходить»; связующее движение, проведение или переводение ноги.

20. Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье):

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
- б) связующее движение, проведение или переводение ноги.

23. Plie (плие):

- а) положение одной ноги на щиколотке другой, опорной;
- б) приседание.

24. Battement (батман):

- а) размах, биение;
- б) бросок ноги на месте или в прыжке.

25. Battement tendu (батман тандю):

- а) отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

26. Jete (жете):

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) движение с ударом, или ударное движение.

27. Grand battement (гранд батман):

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;
- б) большой батман движение.

28. Battement frappe (батман фраппэ):

- а) бросок ноги на месте или в прыжке;

б) движение с ударом, или ударное движение..

30. *Battement fondu* (батман фондю):

а) мягкое, плавное, «тающее» движение;

б) движение с двойным ударом.

31. *Battement soutenu* (батман сотеню):

а) раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90* в нужное направление;

б) выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции,

непрерывное движение.

33. *Releve* (релеве):

а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90*.

34. *Relevé* (релевелян):

а) от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы;

б) медленный подъем ноги на 90*.

37. *Pas de bourree* (па де буре):

а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;

б) наклоны корпуса, головы.

38. *Rond de jambe par terre* (ронд де жамб пар тер):

а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;

б) круг ногой в воздухе.

39. *Rond de jambe en l`air* (ронд де жамб ан лер):

а) круговое движение ноги по полу, круг носком по полу;

б) круг ногой в воздухе.

40. Port de bras (пор де бра):

а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;

б) наклоны корпуса, головы.

41. Tour chaîne (тур шене):

а) «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим;

б) тур в воздухе.

44. Sauté (соте):

а) простой прыжок с двух ног на одну;

б) прыжок на месте по позициям.

50. Changement de pieds (шажман де пье):

а) чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением;

б) прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

51. Echarpe (эшаппэ):

а) прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой;

б) прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

Диагностирование по методике А.И. Бурениной.

Цель: выявление уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Задача: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

1. Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

2. Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

3. Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к ковра. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (1 балл).

4-7см – средний уровень (2 балла)

8-11см – высокий уровень (3 балла).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

4. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

5. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

6. Развитие чувства ритма. Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий 15-18 баллов) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний 10-14 баллов). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому 6-9 баллов) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом,

ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002253

Владелец Молодцова Анастасия Юрьевна

Действителен с 06.08.2024 по 06.08.2025