



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МАУДО ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
от «28» 08 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАУДО ОЦЭВ  
Козлова И.Н.  
«28» 08 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
Студии современного танца «Азарт»  
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Вахнина Ольга Николаевна**  
педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2020 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа студии современного танца «Азарт» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка».

**Направленность художественная.** Задача художественного направления в том, чтобы развивать творческие способности учащихся средствами искусства и формировать у них высокую культуру, а также формировать у детей устойчивый интерес к хореографическому искусству. Учащиеся, которые постоянно интересуются искусством, становятся богаче духовно.

Художественная деятельность развивает художественный вкус, интересы, культуру и способности детей.

Цель занятий художественного направления – это раскрытие новых способностей и навыков у обучающихся в данной программе, а также помочь развить новое представление о творчестве.

Научить использовать полученные знания и навыки для саморазвития и самовоспитания.

**Актуальность.** Актуальность художественного воспитания состоит в том, что оно является важнейшей стороной воспитания ребенка. Оно будет способствовать обогащению чувственного опыта, эмоциональной сферы личности, влияет на познание нравственной стороны действительности, повышает и познавательную активность учащегося.

**Педагогическая целесообразность.** Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды в коллективе для выявления и развития творческих способностей учащихся.

А также, педагогическая целесообразность программы формирует у учащегося чувства ответственности, дисциплины и самостоятельности.

**Концептуальной основой** данной программы являются основные положения и ориентиры Концепции развития дополнительного образования детей и Стратегии развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года, в которых обозначено, что наиболее актуальными и востребованными для современного человека является сохранение культурной памяти его страны, развитие духовно-нравственных качеств, творческих возможностей личности, способной к социализации в окружающем мире.

**Новизна программы** состоит в том, что в основу реализации программы положены идеи и принципы Гуманной педагогики: индивидуальный подход, уважение к личности ребенка, вера в его безграничные способности и возможности. Процесс занятий строится на сотрудничестве и сотворчестве детей и взрослых через игровые формы обучения. В ходе занятий используются методы и приемы, предложенные Ш. А. Амонашвили. В данной программе разработан комплекс методов и приемов, направленных на формирование гармоничного развития личности, сочетающего в себе духовное богатство, грациозность, пластику движений, многообразие сценических образов, эстетическое восприятие окружающего в процессе создания хореографических композиций, а также достижение высоких творческих результатов через участие в конкурсах и фестивалях детского творчества.

**Адресат программы** – дети 7-9 лет, желающие заниматься хореографией.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Общий объем программы** – 144 часа (по 2 академических часа 2 раза в неделю)

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий.**

**Вводной занятие** – педагог знакомит детей с техникой безопасности и особенностями организации. Педагог знакомит с программой на текущий год. На этом занятии желательное присутствие родителей учеников.

**Ознакомительное занятие** – педагог знакомит детей с новыми методами работы витражной росписи по стеклу и ее этапами работы.

**Практическое занятие** – обучение учащихся правилам рисования контуром, а также правила работы по заливке витражными красками

**Форма организации занятий:** групповая.

**Возрастные особенности преподавания учебного предмета.**

В возрасте 7-9 лет проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В группах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритmicности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

## Цели и задачи программы

**Цель программы** – создание условий для раскрытия и развития природных задатков, творческого потенциала и самовыражения ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

### Задачи:

#### в развитии:

- развить физические данные ребенка, координацию движений, музыкально ритмические навыки, активность и самостоятельность общения, творческое мышление детей средствами хореографического искусства;

#### в обучении:

- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии, приемам актерского мастерства, самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

#### в воспитании:

- формировать потребность здорового образа жизни, чувства патриотизма и гражданственности, общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

**Кадровое обеспечение** - педагог дополнительного образования по предмету «Хореография».

**Взаимодействие с социумом (родителями и общественностью, сетевое ведомственное, и межведомственное взаимодействие.**

Работа с социумом ведётся не только в воспитательном процессе, но и в процессе обучения

№ п/п	Взаимодействие с социумом	Форма взаимодействия	Тема мероприятия	Цель мероприятия	Дата проведения	Итог взаимодействия
1.	Работа с родителями	Индивидуальная консультация по темам программы	Презентация содержания и целей работы объединения, достижений	Создание условий для успешного освоения ребенком программы	В течение срока освоения образовательной программ	Установление контакта с родителями и для выработки

			обучающихся, занимающихся в объединении	Вопросы освоения программы, трудности, проблемы, решения	ы	единых требований к воспитанию и обучению детей.
		<b>Открытые занятия:</b> «Рождественская история» «Волшебный мир балета» «Современный танец»	Привлечение родительской общественности к активному участию в жизни творческого коллектива	Включение родителей в образовательный процесс, наблюдение творческого роста ребенка	Ежегодно : Декабрь Январь Май	Демонстрация родителям уровень освоения ребенком образовательной программы по предметам .
2.	<b>Работа с общественностью</b>  Взаимодействие с творческими объединениями ОЦЭВ	Творческое взаимодействие	Подготовка концертных номеров для спектаклей творческим объединением плану	Создание единого творческого продукта	В течение года	Умение работать в группе сверстников, развитие коммуникативных способностей.
		Участие в конкурсах и фестивалях		Повышение мотивации к обучению, демонстрация личных достижений	ежегодно	Анализ собственной Деятельности

В педагогической практике используются как традиционные виды, так и **цифровые образовательные ресурсы и электронные средства обучения**: электронные книги и электронные учебные пособия, обучающие программы; обучающие, игровые и предметные коллекции; практические задания; образовательный сайт Интернета: <http://dancehelp.ru/catalog/>, <https://vk.com/clubhoreograf>.

Для профессионального общения используются системы On-line, Skype, ведется электронная переписка с педагогами.

Имеется электронная почта: Созданы персональные страницы в ВК, Instagram для общения участников коллектива, обмена фото и видео информацией, размещения объявлений.

Для информирования родителей и решения вопросов созданы группы в

«WhatsApp» и «Viber».

### **Организация промежуточного и итогового контроля по программе**

За период обучения в хореографическом коллективе обучающиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется, диагностируются в течение года.

**1. Текущий контроль** (наблюдение за творческой активностью обучающихся на каждом занятии).

**2. Промежуточная аттестация (декабрь).** *Цель:* выявление приобретенных знаний, умений и навыков, их оценка и коррекция.

**4. Итоговая аттестация (май)** - по окончании срока обучения. *Цель:* подведение итогов освоения программы

## II. Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля (См. Приложение)
		Все го	теория	практи ка	
<b>1.</b>	<b>Ритмика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>Зачетное занятие</b>
	Тема 1.1. Танцевальные шаги и движения	5	1	4	
	Тема 1.2. Ориентация в пространстве	5	1	4	
	Тема 1.3 Упражнения на развитие художественно-творческих способностей:	5	1	4	
	Тема 1.4 Массовый танец	5	1	4	
<b>2.</b>	<b>Партерная гимнастика.</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>Зачетное занятие</b>
	Тема 2.1. Комплекс упр. для выработки выворотности ног, подъема, шага.	10	1	9	
	Тема 2.2. Комплекс упр. для укрепления мышц брюшного пресса	10	1	9	
	Тема 2.3. Комплекс упр. для укрепления мышц спины и развития гибкости	10	1	9	
<b>3</b>	<b>Основы классического танца.</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>Контрольное занятие</b>
	Тема 3.1 Экзерсис у станка	7	1	6	
	Тема 3.2.Экзерсис на середине зала	7	1	6	
	Тема 3.3. Allegro	6	1	5	
<b>4.</b>	<b>Современный танец</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
	Тема 4.1 История возникновения и развития, виды и формы современного танца	1	1	–	

	Тема 4.2 Разогрев	2	-	2	
	Тема 4.3 Изоляция	2	-	2	
	Тема 4.4 Уровни или партер	1	-	1	
	Тема 4.5 Кросс, перемещение в пространстве	2	-	2	
	Тема 4.6 Комбинация или импровизация	2	-	2	
<b>5.</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>28</b>	-	<b>28</b>	<b>Зачетное занятие</b>
<b>6.</b>	<b>Репетиционная работа</b>	<b>30</b>	-	<b>30</b>	<b>Зачетное занятие</b>
<b>7.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	<b>Отчетный концерт, участие в конкурсах, фестивалях</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

**Цель:** Знакомство с основами классического танца, развитие физических и творческих способностей детей.

**Задачи по темам:**

- **познакомить** детей с историей возникновения, терминами классического танца;
- **изучить** основные положения рук, ног, головы, правила исполнения движений и упражнений классического экзерсиса;
- **формировать** культуру и технику исполнения учебных и танцевальных движений, навыки работы над воплощением сценического образа, коллективной работы и ответственности за общее дело;
- **развивать** гибкость суставов, эластичность, и силу мышц, выворотность ног;
- **воспитывать** волевые качества личности (настойчивость, выдержку).

**Планируемые результаты второго года обучения**

**знать, понимать:**

- истории возникновения и развития танца
- термины классического танца
- позиции положения рук и ног, головы в классическом танце
- знать основные правила техники безопасности и поведения на занятии

**уметь:**

- технично и грамотно исполнять упражнения и движения классического экзерсиса и репертуарных танцев;

- использовать волевые качества личности (настойчивость, выдержку);
- использовать в практической деятельности и повседневной жизни:**
- усовершенствованные физические данные и навыки музыкально-ритмических движений;
  - имеют навыки работы над воплощением сценического образа; умение применять полученные знания в практической коллективно-творческой деятельности и ответственности за общее дело.

### **Планируемые метапредметные результаты:**

#### ***Личностные:***

- понимание красоты и ценности своего национального танца, чувство гордости, любви и уважения к Родине
- понимание особой роли культуры и искусства в жизни общества и каждого отдельного человека
- обладание художественным вкусом и способностью к эстетической оценке хореографических номеров и нравственной оценке своих и чужих поступков, явлений окружающей среды
- умение сочувствовать, сопереживать, радоваться за других
- сформировано эстетическое восприятие, художественно-творческое мышление, наблюдательность, воображение  
сформирована эстетическая потребность, желание проявлять себя в творческой деятельности.

#### ***Регулятивные:***

- развиты нравственно-волевые качества: настойчивость, выдержка, волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- контроль и оценка собственных действий и действий товарищей, соизмерение своих действий с действиями других детей;
- ответственность за свои поступки.

#### ***Познавательные:***

- имеет устойчивый интерес к хореографическому искусству. умеет ориентироваться в основных видах и жанрах хореографического искусства.
- способен преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция-движения).
- перерабатывать полученную информацию  
может использовать базовые предметные навыки в хореографических импровизациях.

#### ***Коммуникативные:***

- желание участвовать в совместной деятельности и умение действовать в коллективе

- умение слушать и вступать в диалог
- умение донести свою позицию до других.
- умение подчинять свои интересы интересам коллектива, согласовывать свои действия и другими детьми, заботливое отношение к партнерам.

## III. Содержание

### Раздел 1. Ритмика.

#### Тема 1.1. Танцевальные шаги и движения

##### Теория

Знакомство с понятием «хореография» и ее значение в жизни человека.

Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты:

Характер музыки, динамика, сильная доля, музыкальная фраза.

Методика исполнения танцевальных шагов и движений

##### Практика

Движения в парах по кругу: подскоки, галоп, с разворотами корпуса.

#### Тема 1.2. Ориентация в пространстве

##### Теория

Изучение точек в классе и направлений передвижения

знакомство со сценой.

##### Практика

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: перестроения из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг, «воротца», «змейка».

#### Тема 1.3 Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

Теория Изучение 5-ти точек корпуса. Правила и порядок исполнения танцевальных движений и мини-танцев.

##### Практика

«превращения» - движения в образах животных, явлений природы персонажей;

«Зарядка с улыбкой»;

«Осенняя сказка»;

«Два кота»;

«Колобок»

«Добрый жук»

«Часики»

#### Тема 1.4 Массовый танец

##### Теория

Правила и порядок исполнения танцевальных композиций и массовых танцев.

##### Практика

«Танец сидя», «Страшак», «Вальс дружбы», «Пчелки», «Утро начинается!»,

«Рождественская история», «Солнечные зайчики», «Божья коровка»,

«Птичка». Полька. Знакомство с танцем. Изучение основных движений.

**Раздел 2. Партерная гимнастика** - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии

Цель партерной гимнастики – укрепление связочного аппарата ребёнка, создание мышечного корсета и развитие физических способностей (выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений).

### **Теория**

Методика исполнения движений.

### **Практика**

Упражнения для укрепления и развития силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата, учащегося.

## **Тема 2.1. Комплекс упр. для выработки выворотности ног, подъема, шага.**

Элементарные сведения о классическом танце – как азбуке хореографии. Постановка корпуса, рук, ног. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка выворотности, эластичности в крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

### **Теория:**

**Знакомство с балетными терминами:**

- Балерина, пуанты, пачка, либретто, балетмейстер и др.
- Знакомство с либретто балетов: «Щелкунчик», «Спящая красавица», Конек-горбунок».

### **Практика**

1. Постановка рук, ног: изучение 1,2,3 позиций, подготовительное положение рук, упр. «Цветочек», «Шарик»

2. Allegro: temps leve saute по I, VI позициям ног.

3. Просмотр видеозаписей балетных спектаклей для детей.

## **Тема 2.2. Комплекс упр. для укрепления мышц брюшного пресса**

**Теория:** Основные понятия и правила выполнения упражнений.

### **Практика**

«Скручивание». Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шей, локти разведены в стороны.

«Диагональное скручивание». Исходное положение такое же. Делается скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена.

«Обратное скручивание». Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Напрягаются мышцы

живота и поднимаются ноги, а затем открывается таз от пола и поднимается как можно выше.

«Двойное скручивание». Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях под углом 45 градусов. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимается голова и ноги, медленно двигать их навстречу друг другу. Также медленно вернуть в исходное положение.

«Поднимаем ноги!». Лежа на спине. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Подъем прямых ног, так чтобы они с туловищем составляли 90 градусов. Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса.

### **Тема 2.3. Комплекс упр. для укрепления мышц спины и развития гибкости**

**Теория:** Основные понятия и правила выполнения упражнений. Комплекс статических упражнений на гибкость

#### **Практика**

1) И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на лопатках, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное; удержать положение от 10 с до 1 мин.

2) И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:

-

медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; удерживать позу от 10 сек. до 1 мин.;

-

медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и так же медленно опустить прямые ноги; принять позу упр. №1, расслабиться.

3) И.П. – лечь

на живот, повернув голову влево или вправо, руки вдоль туловища:

-

лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника; позу удерживать 10-60 сек.

Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастической палкой

(для основной части занятия)

1. И. п. - стойка, палка внизу. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - подняться на носки; палку вверх; 5 - палку на лопатки; 6 - палку вверх; 7 - опуститься на всю ступню, палку вперед; 8 - палку вниз.

2. И. п. - узкая стойка ноги врозь, палка вертикально спереди на полу (поддерживать одной рукой). 1-2 - присед на левой, правую вперед, с опорой обеими руками о верхний конец палки; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же, с правой.

3. И. п. - то же. 1-3 - три маха правой назад, опираясь о палку двумя руками; 4 - и. п.; 5-8 - то же, с др. ноги.
4. И. п. - стойка, палка внизу. 1 - мах левой в сторону, палку к плечу вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же, в др. сторону.
5. И. п. - стойка, палка внизу сзади. 1 - наклон вперед, коснуться палкой пола у пяток; 2 - и. п.; 3 - наклон вперед, палку махом назад; 4 - и. п.
6. И. п. - упор на коленях с опорой руками о палку. 1-2 - хватом за концы поставить палку вертикально, повернуть туловище и голову налево; 3-4 - и. п.; 5-8 - то же, в др. сторону.
7. И. п. - лежа на спине, палка вверху (на полу). 1-2 - группировка лежа, палку на голени около подъемов; 3-4 - и. п.
8. И. п. - сед, палка на груди. 1 - сед углом, палку к носкам; 2 - перемах ноги врозь на палку; 3 - то же, обратно; 4 - и. п.

### **Раздел 3. Основы классического танца**

Хореографическая терминология — система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоит из одних и тех же элементов.

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка (двумя руками за станок):**

##### **Теория**

Первичное знакомство с экзерсисом классического танца: введение терминов, методика исполнения.

##### **Практика**

Demi-plie Grand-plie I, II, V позициях.

Battement tendu из I, V позиции во всех направлениях.

Battement tendu jete из I позиции (во втором полугодии из V) во всех направлениях.

Понятия en dehors и en dedans.

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Battement releve lent на 45° в сторону (по мере усвоения - назад, вперед).

Sur le cou de pied – впереди, сзади, обхватное.

Pas Balance

Pas de Bourree

Preparation

Перегибы корпуса в сторону и назад.

Изучение простейших вращений.

Повороты по точкам зала.

### **Тема 3.2. Экзерсис на середине зала:**

#### **Теория**

Первичное знакомство с экзерсисом классического танца: введение терминов, методика исполнения.

#### **Практика**

Положение epaulement.

Переход рук из одной позиции в другую.

Port de bras (I и II формы).

Полуповорот в V позиции.

### **Тема 3.3. Allegro:**

#### **Теория**

Введение терминов и первичное знакомство с прыжками в классическом танце и методикой их исполнения.

#### **Практика**

Temps leve saute по I, II, VI позициям ног.

Ghangement de pied (в начале держась за станок, по мере усвоения - на середине зала, без опоры)

Pas echarpe.

## **Раздел 4. Современный танец**

### **Теория:**

Вводное занятие. История возникновения и развития, виды и формы современного танца

Введение понятий и терминов современного танца

Методика исполнения базовых движений современного танца

### **Практика**

**Разогрев** – приведение двигательного аппарата в рабочее состояние, разогрев мышц, связок, суставов для дальнейшей работы.

1. Упражнения стрейч характера (растяжение), связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела. Так как растяжение мышц нужно производить только на достаточно разогретый связочный аппарат, то использование таких упражнений в разделе разогрева зависит от подготовки группы. Эти упражнения должны выполняться в медленном темпе, без излишних физических усилий. Обязателен контроль дыхания;

2. Движения для позвоночника: наклоны торса прямой спиной (flat back), изгибы торса, спирали, body roll или волна, контракшн, релиз, арч и др.

Помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и все его отделы, развивают подвижность;

3. Движения, заимствованные из классического танца. В разогрев обычно используются движения для разогрева ног, как в чистом, так и в

вариационном виде: plié, releve, battement tendu, battement tendu jete, rond и др.;

4. Упражнения свингового характера или падение торса в различных направлениях.

При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Темп разогрева может быть различен, главное последовательно разогреть все группы мышц.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнения на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно так же изменять расположение исполнителей (несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине) или сочетать различные уровни (несколько упражнений стоя, затем лежа и т.д). Четких правил и законов в этом плане нет, все зависит от уровня подготовки группы.

Примеры разогрева:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi и grand plié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
2. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца;
3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрейч характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

**Изоляция и координация** - изолированное движение любой частью тела. Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. Если в разогрете все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры от головы до ног, но возможны комбинации, когда разные части исполняют движения последовательно. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. передавать импульс из одного центра в другой. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причем можно исполнять двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения. Второй этап – соединение движений одного центра в простейшей комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в большее сложные геометрические комбинации и более сложные ритмические структуры. Последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация.

При работе с изоляцией основная задача педагога – следить, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

Примеры изоляционных движений:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, zundari (смещения);

2. Плечи: подъемы/опускания, крест/квадрат, круги, полукруги, восьмерка, твист плеч, шейк плеч;
3. Грудная клетка: смещения из стороны в сторону, вперед/назад, крест, квадраты, drop;
4. Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, восьмерка, шейк, спирали;
5. Руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, движение изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком;
6. Ноги: движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотное положение, ротация бедер.

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров. Первый этап обучения – координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. На следующем этапе эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Последний этап – координация нескольких центров во время передвижения.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

В разделе координация могут присутствовать:

1. Свинговые раскачивания нескольких центров;
2. Параллель и оппозиция в движении центров;
3. Принцип управления, импульсные цепочки;
4. Координация движений рук и ног без передвижения и в пространстве.

Партер - движения на полу, по горизонтали, растяжки, силовые упражнения. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикале, но и горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет важные функции:

1. В партере может происходить разогрев;
2. В партере могут быть упражнения на изоляцию;
3. Могут исполняться упражнения стрейч характера
4. В партере очень эффективные упражнения для развития подвижности позвоночника;
5. Могут исполняться переходы из одной позиции в другую, цепочки на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней:

1. Стоя: а) верхний уровень (на полу пальцах), б) средний уровень (на всей стопе), в) нижний уровень (колени согнуты);

2. На четвереньках: а)опора на руках и коленях, б)одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руках, в)одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене;
3. На коленях: а)стоя на двух коленях, б)стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении;
4. Сидя: а)frog position (колени согнуты, стопы вместе), б)первая позиция (ноги вместе и вытянуты вперед), в)вторая позиция (ноги разведены в сторону), г)третья позиция (положение свастика, но стопы плотно прижаты к ягодицам), д)четвертая позиция (свастика, колени под прямым углом), е)пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены), ж)колени согнуты и соединены, стопы стоят параллельно, з)соссух позиция (ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу), и)джазовый шпагат (нога спереди вытянута, а сзади согнута), к)сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону), л)скрещенная свастика (колени согнуты, одна нога скрестна перед другой, стопа стоит на полу, колено направленно вверх);
5. Лежа: а)на спине, б)на животе, в)на боку.

### **Кросс, перемещение в пространстве.**

Этот раздел урока развивает танцевальность, координацию и позволяет приобрести манеру и стиль. Кросс – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, которые считает необходимыми.

Кросс чем то похож на аллегро урока классического танца, но современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно большим. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому педагоги в основном используют комбинации шагов, вращений и в меньшей степени прыжков.

Кросс обычно исполняется по диагонали, по прямой или по кругу. В зависимости от задач урока кросс может быть в различных стилях и манерах современного танца.

Виды движений, используемых в кроссе:

1. Шаги: фольклорного танца (афро), джазовые, с мультипликацией, комплексы связующих и вспомогательных шагов;
2. Прыжки: с двух ног на две (джамп), с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну. Обычно прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями. Наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций;
3. Вращения: на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу, вокруг оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения (когда позвоночник не является осью, а отклонен в каком-либо направлении или расслаблен;

заканчиваются такие повороты падением, либо переходом в стабильное вращение или положение).

### **Комбинация или импровизация**

На стартовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

### **Раздел 5. Постановочная работа.**

Работа в этом разделе подразумевает отработку элементов движений и танцевальной композиции в целом, работу над чистотой, четкостью, выразительностью, эмоциональностью и ансамблевостью исполнения хореографического номера.

#### **Теория:**

знакомство с идеей, героями, сюжетом, рисунками и композицией танца.

#### **Практика**

Распределение ролей, поиск образа, разучивание хореографического номера для дальнейшего выступления с ним на концертах и участия в конкурсах и фестивалях

### **Раздел 6. Репетиционная работа**

#### **Практика**

Работа в этом разделе подразумевает отработку элементов движений и танцевальной композиции в целом, работу над чистотой, четкостью, выразительностью, эмоциональностью и ансамблевостью исполнения хореографического номера.

### **Раздел 7. Концертная деятельность.**

Выступление на отчетном концерте, участие в концертных программах «ОЦЭВ», участие в конкурсах и фестивалях.

#### **IV. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудованный станками и зеркалами репетиционный зал,
- Видео- и аудио аппаратура,
- Сценические костюмы и аксессуары,
- Шкафы для хранения костюмов и аксессуаров,
- Гимнастические снаряды (кубики для йоги, скакалки, коврики),
- Форма для занятий (комбинезон, укороченные лосины и майка, балетки – для девочек; шорты, футболка для мальчиков).

##### **Информационно-методическое обеспечение:**

- Литература по детской педагогике и психологии, хореографии (теоретические, методические и практические аспекты работы с детьми);
- Учебники, методические пособия по классическому, народно-сценическому и современному детскому танцу, фольклору, истории хореографии, композиции постановки танца;
- Фоно-и видеотеки;
- Изготовленные дидактические материалы, тесты;
- программа по истории хореографического искусства;
- Методика Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой (Ритмика)
- Методика Е.И. Мошковой (бальный танец)
- методика А.Я.Вагановой (классический танец);
- методика О. Бардышевой (джаз-танец);
- методика И. Вяльцева «Современный танец. Хип-хоп»;
- методика О. Горобчук «Методика и техника Contemporary»
- учебник «Основы композиции танца» В.Панферов.

**Календарный учебный график (см. Приложение)**

## **V. Оценочные материалы, формы и методы контроля.**

### **ПРОВОДИМЫЕ ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ПО ЭТАПАМ ОБУЧЕНИЯ:**

- **Тесты** « Владей своим телом» - проводятся в конце каждого учебного года с целью определения уровня физической подготовки обучающихся. Даются тесты на гибкость, на ловкость, на силу мышц, рук, ног, брюшного пресса, на координацию и равновесие, на быстроту, а также проверяется владение определенными акробатическими навыками и трюками.

- **Открытые занятия** «Танец – это жизнь» - проводятся также в конце года с приглашением родителей, с целью показа результатов деятельности в течении всего года. Открытое занятие проводится в конце учебного года – это показ работы всего коллектива. Поэтому давать открытое занятие можно только тогда, когда дети занимаются регулярно и достигли определенных успехов.

- **Викторины** «Волшебный мир танца» проводятся с целью диагностики теоретических знаний. Викторины проводятся в игровой форме, что способствует повышению мотивации и активизации работы по усвоению материала

- **Творческие задания** «Я хореограф» проводятся с целью развития творческих способностей, а также с целью практического применения учащимися полученных знаний, умений и навыков.

Кроме названных форм и методов контроля есть множество других творческих нетрадиционных форм. Например: ролевая игра «Учитель танцев», «Праздник танца» , Конкурс творческих заданий «Танцевальный калейдоскоп», «Танцевальный вечер», танцевальный тренинг «Как научиться танцевать», семинар «Хореография: Прошлое. Настоящее. Будущее»

Рекомендуется комплексное применение всех видов контроля, так как у каждого вида контроля могут быть как свои достоинства, так и свои недостатки.

Оценку качества развития учащихся в хореографическом коллективе необходимо проводить систематически, каждый раз с учетом конкретных задач учебного процесса.

## Формы аттестации/контроля

Вид аттестации/дата	Раздел	Форма проверки теоретических знаний	Форма проверки практических умений
Промежуточная за первое полугодие/декабрь	1.Ритмика. 2. Партерная гимнастика.	Опрос	Зачетное занятие
Промежуточная за второе полугодие/май	1.Основы классического танца 2.Постановочная работа	Творческие задания по дидактическому пособию «Словарь-раскраска».	Контрольное занятие Отчетный концерт,

- наблюдение (изучение способности к хореографическому творчеству), проводится в течение всего периода обучения по критериям: выразительность, продуктивность, самобытность;
- опрос (изучение уровня сформированности основ хореографического искусства: интерес к занятиям, оценка хореографических произведений, эстетический вкус), проводится в течение всего периода обучения;
- оценка уровня физического развития: осанка, общее физическое состояние, апломб, танцевальный шаг, выворотность, прыжок, пластика, гибкость проводится в начале и в течение всего периода обучения
- определение уровня музыкально-танцевальных данных (методика Боголюбовской М.С.)
- викторины (определение уровня теоретических знаний)
- графические тесты (оценка умения ориентироваться в пространстве)

С помощью **тестов и дидактических игр** определяется уровень теоретических знаний видов народного танца и особенностей национальных костюмов, балетных терминов и героев балетных спектаклей.

Метод изо-рефлексия применяется, также, на занятии под названием «Урок-подарок», где дети выступают в роле учителей, которые планируют содержание следующего занятия, изображая свое любимое упражнение, танец, игру на рисунке. Дети с удовольствием выполняют эти задания.

- открытые занятия с приглашением родителей (определение уровня готовности к публичным выступлениям)
- зачетное, контрольное занятие (оценка уровня исполнительства классического, народного и современного танца), проводится по окончании каждого полугодия.

**Таблица уровней сформированности ЗУН.**

<b>Показатели ЗУН</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<b>Теоретическая подготовка ребенка</b>	Овладел менее чем на S объёма знаний. Не знает или с трудом вспоминает значение терминов, затрудняется применить на практике.	Овладел более чем S объёма знаний. Знает значение терминов, но затрудняется объяснить их значение, применяет на практике после подсказки.	Усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой, понимает, знает значение терминов, может применить их на практике
<b>Ориентация в пространстве</b>	Не ориентируется в пространстве: не соблюдает интервала, не держит круг, линию и т.д., после замечания исправляется, но снова сбивается	Ориентируется в пространстве, старается соблюдать заданные формы, может выпадать из общего рисунка, исправляется после замечания или самостоятельно	Точно двигается в заданном направлении, соблюдает заданные формы
<b>Двигательные навыки</b>	Не точно знает правила исполнения движений, выполняет их не качественно, не прилагает особых усилий	Знает правила исполнения, старается, но в не достаточной мере, по настроению	Знает правила исполнения, четко, эмоционально и правильно выполняет их
<b>Музыкально – ритмическая деятельность</b>	Исполняет движения, не реагируя на	Старается вспомнить движения в	Тонко чувствует музыку, исполняет движения в

	структурные особенности музыки, характер, метр, темп, ритм. Не развито чувство ритма.	соответствии с музыкой, но сбивается по ходу движения, реагирует на замечания, исправляется. Чувство ритма развито не достаточно	соответствии с ней. Развито чувство ритма.
<b>Танцевальная деятельность</b>	Плохо запоминает композиции, не может самостоятельно их исполнить, только с чьей-либо помощью. Не эмоционален, не выразителен.	Помнит композиции частично, эмоционален, выразителен только там, где уверен в себе	Точно помнит композиции, уверенно, эмоционально и выразительно их исполняет.
<b>Творческая деятельность</b>	Не может или не точно передает образы в движениях и играх. Выполняет хаотичные инстинктивные движения.	Передавая образы в движениях и играх, копирует более удачные, не проявляет особого творчества. Исполняет разученные движения после подсказки.	Эмоционально передает образы в движениях и играх, проявляет индивидуальность. Использует знакомые движения

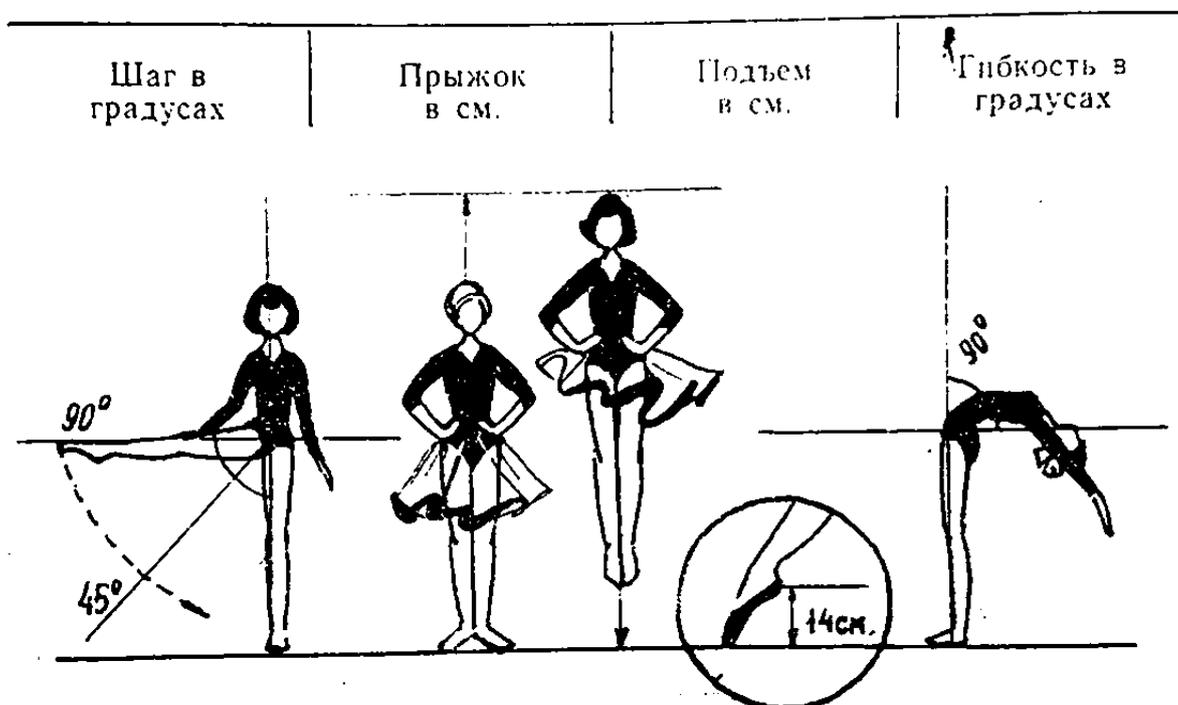
**Определение творческих возможностей детей**  
*(Метод создания проблемной ситуации: в процессе постановочной и репетиционной работы)*

Фамилия Имя ребенка	Критерии творческих возможностей			Итог
	Проявление природной фантазии;	Способность к художественным ассоциациям	Умение переноса полученных умений и навыков на решение новых задач.	

## Формы и методы оценки результатов

1. Практический тест по разделу «Музыкальная грамота».
2. Контрольный срез на знание танцевальных терминов.
3. Творческий рассказ на тему «Откуда ты, танец?».
4. Творческие игры на воображение и фантазию: «Снеговик», «Росток», «Тряпичная кукла и оловянный солдатик», «Сахар». Импровизация под музыку.
5. Промежуточная аттестация.

### Определение физических возможностей детей (Методика отслеживания музыкально-танцевальных данных Боголюбовской М.С.)



## Критерии оценки знаний и умений (I год обучения)

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
Практический тест «Музыкальная грамота»	Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация.	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности.
Открытое занятие			Активен в игровой хореографии.

## Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<b>Входной контроль</b>			
1.	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг. Ритмический рисунок музыки.	Практический тест
<b>Текущая аттестация</b>			
2.	декабрь	Знания по разделу «Музыкальная грамота»	Практический тест
3.	апрель	Знание танцевальной терминологии	Контрольный срез
<b>Промежуточная аттестация</b>			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения.	Открытое занятие

## VI. Список литературы

### Для педагога

1. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6 лет. - М.: Просвещение, 1983
2. Беликова А. Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2003
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца.- СПб.: Лань, 2001
4. Васильева Т. К. Секрет танца.- СПб.: Диамант, 1997
5. Все для хореографов – <http://vk.com/clubhoreograf>
6. Гваттерини М. «Азбука балета» АО «Бертельсмани Медиа Москау» 2001 г.
7. Гульянц Е. «Три сказки» «Советский композитор» Москва, 1991 г.
8. Жданов Л. «Вступление в балет» «Планета» Москва 1986 г.
9. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: Профизад, 1963
10. Комплексная программа образовательной деятельности Театра музыки и танца «Щелкунчик» – <http://www.shelkun.ru/doc/Kprogramma.doc>
11. Международный центр гуманной педагогики – <http://www.gumannajapedagogika.com/>
12. Пасютинская В.» Волшебный мир танца» М.: «Просвещение», 1985.
13. Серия видеофильмов, «Волшебный мир балета»
14. Фисанович Т.М. «Танцы» Москва «Астрель Аст» 2000 г.
15. Хореограф-онлайн тренинг центр. Дистанционное обучение для хореографов – <http://online.horeograf.com/>

### Для детей и родителей

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии: практическое пособие /Т. Барышникова. - М.: Рольф, 2001. - 272 с.
2. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие / Г. А. Колодницкий. - М.: Гном - Пресс, 2001. - 64 с.
3. Роот, З. Я. Танцевальный калейдоскоп: практическое пособие /З. Я. Роот. - М.: Аркти, 2004. - 47 с.
4. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика: практическое пособие /С. Л. Слуцкая. - М.: Линка - пресс, 2006. - 272 с.

**Приложение**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО ОЦЭВ

И.Н. Козлова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительная общеразвивающая модульная программа художественной направленности**  
**«студия современного танца Azart»**

Год обучения: 1, Группа \_\_, время \_\_\_\_\_, место проведения ОЦЭВ

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		групповая	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	текущая
2.	сентябрь		групповая	2	Разминка по кругу: подскоки, галоп, с разворотами корпуса.	текущая
3.	сентябрь		групповая	2	Просмотр видеофильма «Волшебный мир балета». 1, 2, 3 позиций рук и ног.	текущая
4.	сентябрь		групповая	2	Упражнения на растяжку мышц, «мостик», «лягушка», «улитка», «березка» и т.д.	текущая
5.	сентябрь		групповая	2	Положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом.	текущая
6.	сентябрь		групповая	2	Упражнения «Шарик», «Цветок» 1-е пордебра.	текущая

7.	сентябрь		групповая	2	Подготовительное положение рук.	текущая
8.	сентябрь		групповая	2	Правила расположения рук и корпуса при исполнений упражнений у станка	текущая
9.	сентябрь		групповая	2	Изучение основных элементов партерного экзерсиса	текущая
10.	октябрь		групповая	2	Деми плие	текущая
11.	октябрь		групповая	2	Батман тандю в сторону	текущая
12.	октябрь		групповая	2	Батман тандю жете в сторону	текущая
13.	октябрь		групповая	2	Растяжка на станке	текущая
14.	октябрь		групповая	2	Прыжок Соте	текущая
15.	октябрь		групповая	2	Релевелян в сторону	текущая
16.	октябрь		групповая	2	Гран батман жете в сторону	текущая
17.	октябрь		групповая	2	Введение понятия андеор и андедан	текущая
18.	ноябрь		групповая	2	Изучение упр. Ронд де жамб партер (половина круга, затем полный)	текущая
19.	ноябрь		групповая	2	Зе пордебра	текущая
20.	ноябрь		групповая	2	Обхватное и условное (впереди и сзади) кудеье	текущая
21.	ноябрь		групповая	2	Разучивание упражнения лицом к станку (4т., р. $\frac{3}{4}$ , затем 2т., 1т.)	текущая

22.	ноябрь		групповая	2	Положение ноги на щиколотке	текущая
23.	ноябрь		групповая	2	Введение понятия: «па де буре» Методика исполнения	текущая
24.	ноябрь		групповая	2	Введение понятия: «па балансе» Методика исполнения	текущая
25.	ноябрь		групповая	2	Проверка теоретических и практических знаний и умений	зачет
26.	декабрь		групповая	2	Упражнения у станка и на середине зала	текущая
27.	декабрь		групповая	2	исполнения упражнений у станка и на середине зала	текущая
28.	декабрь		групповая	2	постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях и на середине зала.	текущая
29.	декабрь		групповая	2	Проверка исполнения упражнений, корректировка, закрепление	текущая
30.	декабрь		групповая	2	Танцевальные жанры и формы танцев	текущая
31.	декабрь		групповая	2	Жанровое разнообразие	текущая
32.	декабрь		групповая	2	Полька: Знакомство с танцем. Изучение основных движений.	текущая
33.	декабрь		групповая	2	Вальсовая композиция	текущая
34.	декабрь		групповая	2	Вальс: основной шаг вперед-назад, по квадрату, по кругу Вальсовая композиция	текущая
35.	декабрь		групповая	2	Презентация «Танцевальная мозаика»	текущая
36.	январь		групповая	2	Танцевальная композиция	текущая

37.	январь		групповая	2	Правила исполнения и порядок движений	текущая
38.	январь		групповая	2	Знакомство с музыкой, героями и их характерами.	текущая
39.	январь		групповая	2	Разучивание движений	текущая
40.	январь		групповая	2	Разучивание композиции.	текущая
41.	январь		групповая	2	Рисунок танца	текущая
42.	февраль		групповая	2	Законченная форма танца - закрепление	текущая
43.	февраль		групповая	2	Правила исполнения и порядок движений	текущая
44.	февраль		групповая	2	Освоение номеров, подготовка репертуара	текущая
45.	февраль		групповая	2	Репетиционные занятия: Работа над ошибками	текущая
46.	февраль		групповая	2	Работа над ансамблевостью, эмоциональностью.	текущая
47.	февраль		групповая	2	Подготовка репертуара	текущая
48.	февраль		групповая	2	Репетиционная работа на сцене. Подбор костюмов	текущая
49.	февраль		групповая	2	Правила исполнения и порядок движений	текущая
50.	Март		групповая	2	Репетиционная работа на сцене	текущая
51.	Март		групповая	2	Освоение номеров, подготовка репертуара	текущая
52.	Март		групповая	2	Allegro: temps leve saute по I, VI поз.н.	текущая

53.	Март		групповая	2	упр. для выработки выворотности ног, подъема	текущая
54.	Март		групповая	2	Упр. для укрепления мышц брюшного пресса	текущая
55.	Март		групповая	2	упр. для укрепления мышц спины	текущая
56.	Март		групповая	2	Правила исполнения упражнений. Подача ощущений.	текущая
57.	Март		групповая	2	Развитие гибкости тела, растянутости, эластичности мышц и связок «мышечного корсета»	текущая
58.	апрель		групповая	2	Demi plies по I, II, III, VI позициям	текущая
59.	апрель		групповая	2	Виды preparations.	текущая
60.	апрель		групповая	2	Battements tendu: вперед из I и III позиции; в сторону из I и III позиции.	текущая
61.	апрель		групповая	2	Battements tendus с demi-plie вперед и в сторону	текущая
62.	апрель		групповая	2	Репетиционные занятия: Работа над ошибками	текущая
63.	апрель		групповая	2	Relevés на полупальцы по I, III и VI позициям	текущая
64.	апрель		групповая	2	Rond de jamb par terre по ¼ круга.	текущая
65.	апрель		групповая	2	Grand plie по VI, I и II позициям.	текущая
66.	Май		групповая	2	Прыжки на двух ногах по VI позиции, «разножка».	текущая
67.	Май		групповая	2	Позиции рук: подготовительное положение, I, III, II позиции, переводы рук из позиции в позицию.	текущая
68.	Май		групповая	2	Репетиционные занятия: Работа над ошибками	текущая
69.	Май		групповая	2	Репетиционные занятия: Работа над ошибками	текущая

70.	Май		групповая	2	Подготовка к итоговому концерту	текущая
71.	Май		групповая	2	Подготовка к итоговому концерту	текущая
72.	Май		групповая	2	Отчетный концерт	зачет
<b>Итого</b>				<b>144</b>		

Приложение



## Викторина: «Какая картина ожила?»

Определить вид танца по изображению и музыке







