Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 154 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2, строение 1
http://school154.ru/

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 154
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №19 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 154
Приморского района
Санкт- Петербурга
от 30.08.2023 № 283-од

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 3060A8795E368CEB6ECD0826BA0B1ED3
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна
Действителен с 12.08.2022 по 05.11.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: *художественная*
Подвид программы: *уровневая* (*базовая)*

«Студия танца «Эскимо»

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор программы:
Антипова Диана Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…….3
1. Характеристика и актуальность направления, его место и роль в образовательном процессе……..…3
2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы…….……...……5
II. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ……9
1. Сводный учебный план…….……...….9
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Студия танца «Эскимо» на 2023/2024 уч.год……..…..14
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА……...……15
1-й год обучения…….……15
2-ой год обучения…….……...20
3-ий год обучения…….……...25
4-ый год обучения…….……..28
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ……...32
1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы……...…….32
2. Список используемых источников…….……33
3. Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы «Студия танца «Эскимо»……...……...…....36
VI. ПРИЛОЖЕНИЕ……42

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Характеристика и актуальность направления, его место и роль в образовательном процесс

Танец – особый вид искусства. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

С помощью танца воплощаются новые идеи, темы, образы, взятые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Танец помогает обучающимся более свободно выражать себя, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела. Занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Направленность: художественная.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 1-4 класса (от 7 до 11 лет). Уровень личностного развития и подготовки учащихся учитывается при подборе содержательной составляющей курса, форм и методов деятельности. А также отсутствие физических/психологических противопоказаний к занятиям хореографией.

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеобразовательная программа Студии танца «Эскимо» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Программа по данному направлению разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы: 4 года (272 часа).

Студия танца «Эскимо» состоит из трёх возрастных групп по 20 человек в каждой:

· младшая группа 7-8 лет,

· средняя группа 8-9 лет,

· старшая группа 9-11 лет.

Количество детей в группе - до 20 человек.

Занятия с группой детей проходят 2 раза в неделю по 45 минут (1 академический час).

Цель: формирование и развитие у обучающихся представления о классическом танце, его специфики и технических принципах исполнения. Принципах современного танца, его стилей, а также развитие физических способностей через партерную гимнастику.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкальнотворческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественнообразное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- воспитывать культуру общения учащихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формировать у учащихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

Планируемые результаты

Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развить многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: предметным и личностным.

Предметные результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитие учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитие учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

В результате обучения по программе обучающиеся будут *знать*:

- основные стили хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.
- иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии.

Обучающиеся будут *уметь*:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развить физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные результаты

Познавательные

Формирование способностей к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- Формирование навыков применения полученных знания на практике; • Применение навыка классифицировать полученную информацию.

Коммуникативные

- Освоение навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование навыка не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные

- Формирование навыка самостоятельно ставить цели, формулировать новые задачи;
- Формирование навыка самостоятельного планирования;
- Освоение умения самоконтроля и способности самооценки собственных действий;
- Формирование навыка соотносить свои действия с планируемыми результатами и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце учебного года учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции; знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца; выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое творчество» имеет ряд особенностей, которые отличают ее от других программ по данному направлению. Программа предполагает компетентностный подход к обучению хореографическому искусству, когда результаты рассматриваются не с точки зрения приобретенных умений и навыков учащихся, а в их личностном развитии через достижение конкретных предметных результатов, формировании личностных и метапредметных компетенций учащихся.

Творческое переосмысление существующих систем и методик преподавания данного вида искусства, использование современных технологий в сочетании с личным практическим опытом преподавания хореографии делают программу отличной от других в данном направлении. Методическое сопровождением программы базируется на использовании типовых требований к обучению хореографии, но при этом использование авторских методик, построение содержания и условия реализации придают программе особое своеобразие. В данной образовательной программе смещены акценты с преимущественного профессионально-ориентированного обучения на комплексное эстетическое и творческое развитие.

Таким образом, особенностями программы являются:

- реализация компетентностного подхода к обучению и воспитанию детей;
- комплексный характер, который предполагает изучение всех компонентов хореографического искусства (хореографической лексики) в их взаимосвязи;
- включение в себя элементов здоровьесберегающих технологий;
- расширение информационной и репертуарной составляющей программы;
- адаптированность к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Реализации ДОП осуществляется в каникулярное время (кроме зимних и летних каникул).

Условия набора и формирования групп

Занятия могут посещать все дети, независимо от национальной принадлежности, социального статуса, политических и религиозных взглядов. Препятствием может служить только отсутствие свободных мест в группе и наличие медицинских противопоказаний. Занятия в творческом объединении посещают дети разных национальностей, но образовательный процесс осуществляется на русском языке, так как он является государственным языком данного региона.

Учащиеся, осваивающие программу, имеют разные уровни интеллектуального и физического развития. Поэтому содержание и методическое сопровождение выстроено таким образом, чтобы удовлетворить разный уровень потребностей детей и подростков.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Набор обучающихся в группы проходит без предварительного отбора. При свободных местах в группах вновь прибывшие обучающиеся зачисляются в группу первого года обучения. В случае успешного освоения программы, ребенок переводится в группу по уровню своей подготовки.

Списочный состав групп формируется по норме наполняемости – не более 20 человек/группа.

Принцип построения занятий: от простого к сложному, постепенно увеличивая нагрузку. В учебном году в каникулярное время предусмотрены тренировочные сборы. В конце декабря предусмотрены открытые уроки с участием родителей и администрации образовательного учреждения. Начиная со второго года обучения – выход на конкурсы не реже 2 раз/год.

Форма организации занятия: групповая, коллективная, при необходимости индивидуальная.

Формы проведения занятия: беседа, репетиция, игра, традиционное занятие, комплексное занятие, открытый урок, конкурс, фестиваль.

Форма обучения может быть изменена по распоряжению исполнительного органа государственной власти.

Материально-техническое оснащение

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимальный необходимый для реализации программы «Танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально- технического обеспечения включает в себя:

- балетный зал, имеющие пригодное для танца напольное покрытие специализированное (линолеум)), зеркала;

- наличие музыкального центра, магнитофона, компьютера в хореографическом классе;

- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателя.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания, содержания и ремонта балетных залов, костюмерной, музыкального оборудования.

Кадровое обеспечение: руководитель направления – педагог дополнительного образования в области хореографии.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа Студии танца «Эскимо» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психическо го здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Нормативная база

Программа студии танца «Эскимо» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными актами ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга.

II. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

1. СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название Дополнительной общеразвивающей программы	Год обучения				Всего часов
		1-ый	2-ой	3-ий	4-ый	
1.	Студия танца «Эскимо»	68	68	68	68	272
	ИТОГО:					272

1-ый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Устный опрос. Викторина
2.	Изучение параллельных и выворотных позиций ног и положения рук.	3	1	2	Контроль позиций рук и ног.
3.	Основные положения корпуса. Упражнения для позвоночника.	4	1	3	Контроль за упражнениями для позвоночника.
4.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.	6	1	5	Творческий показ.
5.	Партер, элементы гимнастики.	10	2	8	Опрос. Контроль исполнения.
6.	Растяжка.	4	-	4	Контроль исполнения.
7.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	10	2	8	Беседа. Опрос. Творческое задание.
8.	Уровни (верхний, средний, нижний).	4	-	4	Творческий показ.
9.	Партерные перекаты (транзишен).	8	2	6	Импровизация с использованием перекатов.

10.	Кросс.	4	1	3	Контроль техники исполнения.
11.	Импровизация.	4	-	4	Творческое задание.
12.	Танцевальные комбинации.	8	1	7	Творческое задание.
13.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Зачет.
14.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Зачет.
	Итого:	68	12	56	

2-ой год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	Устный опрос. Викторина
2.	Изучение выворотных позиций ног и положения рук. Повторение параллельных позиций ног и рук.	4	-	4	Контроль позиций рук и ног.
3.	Основные положения корпуса. Упражнения для позвоночника.	4	-	4	Контроль за упражнениями для позвоночника.
4.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Повтор изученного материала, усложнение комбинаций.	4	-	4	Творческий показ.
5.	Партерная гимнастика.	8	-	8	Опрос. Контроль исполнения.
6.	Растяжка.	4	-	4	Контроль исполнения.
7.	Построение и разучивание экзерсиса на	10	2	8	Беседа. Опрос. Творческое задание.

	середине зала с элементами классического танца.				
8.	Уровни (верхний, средний, нижний).	2	-	2	Творческий показ.
9.	Партерные перекаты (транзишен).	4	-	4	Импровизация с использованием перекатов.
10.	Прыжки.	6	-	6	Контроль техники исполнения.
11.	Диагональ.	8	1	7	Контроль техники исполнения.
12.	Импровизация.	4	1	3	Творческое задание.
13.	Танцевальные комбинации.	6	1	5	Творческое задание.
14.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Зачет.
15.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Зачет.
	Итого:	68	6	62	

3-ий год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	Устный опрос. Викторина
2.	Партерная гимнастика.	6	-	6	Контроль упражнений.
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	10	2	8	Контроль упражнений.
4.	Растяжка.	4	-	4	Контроль исполнения.
5.	Азбука современного танца.	10	2	8	Опрос. Контроль исполнения.
6.	Азбука классического танца.	10	2	8	Опрос. Контроль исполнения.
7.	Танцы народов мира.	10	2	8	Беседа. Опрос. Творческое задание.
8.	Импровизация.	4	1	3	Творческий показ.

9.	Танцевальные комбинации.	11	3	8	Контроль техники исполнения.
10.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Зачет.
11.	Итоговая аттестация.	1	-	1	Зачет.
	Итого:	68	13	55	

4-ый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	-	Устный опрос. Викторина
2.	Партерная гимнастика.	8	-	8	Контроль упражнений.
3.	Растяжка.	6	-	6	Контроль упражнений.
4.	Азбука классического танца.	14	4	10	Опрос. Контроль исполнения.
5.	Русский танец	14	4	10	Опрос. Контроль исполнения.
6.	Основы современного танца.	14	4	10	Опрос. Контроль исполнения.
7.	Импровизация.	4	-	4	Творческое задание.
8.	Танцевальные комбинации.	5	-	5	Контроль техники исполнения.
9.	Промежуточная аттестация.	1	-	1	Зачет.
10.	Итоговое занятие.	1	-	1	Зачет.
	Итого:	68	13	55	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Студия танца «Эскимо»
на 2023-2024 уч.год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый год	01.10.	31.05.	34	68	68	Очно, 2 раза в неделю по 45 минут
2-ой год	01.10.	31.05.	34	68	68	Очно, 2 раза в неделю по 45 минут
3-ий год	01.10.	31.05.	34	68	68	Очно, 2 раза в неделю по 45 минут
4-ый год	01.10.	31.05.	34	68	68	Очно, 2 раза в неделю по 45 минут

IV.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

• развить природные способности у обучающего (музыкальность, чувство ритма, координацию, пластичность);

• сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве, работа в коллективе);

• развить образное мышление и желание импровизировать;

• обучить элементам современного танца, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях.

Развивающие:

• укрепить здоровье обучающихся путем повышения уровня их физических возможностей;

• развить физические качества (гибкость, ловкость, координация);

• развить у обучающихся интерес к современному танцу и манерам исполнения в различных стилях, а также к партерной гимнастике;

• развить артистизм и эмоциональные качества, умение работать на сцене;

• развить память, внимание, воображение.

Воспитательные:

• воспитать культуру исполнения обучающимися современного и классического танцев;

• воспитать уважение к исполнительскому искусству других детей;

• воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;

• воспитать чувство партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлений.

Содержание первого года обучения

1. *Настрой обучающихся на занятие, техника безопасности.*

2. *Разогрев.*

Теория: направления разогрева мышц.

Практика: разогрев всех мышц, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

3. *Isolation.*

Теория: изолированные движения какой-либо частью тела.

Практика: добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

4. *Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.*

Практика: основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

5. *Партер.*

Теория: теоретическая часть базовых упражнений гимнастики.

Практика: Базовые упражнения гимнастики, направленные на укрепление физических данных (выворотность, гибкость, растяжка) в положении сидя, лежа.

6. *Экзерсис на середине зала.*

Практика: Базовые упражнения современного и классического танцев, направленные на развитие физических данных, координации, ориентации в пространстве, в положении стоя.

7. *Уровни.*

Теория: основы Contraction и Release.

Практика: задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

8. *Кросс (активное передвижение в пространстве).*

Теория: основные направления кросса.

Практика: развитие танцевальности, приобретение манеры джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

9. *Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении).*

Теория: пути развития координации.

Практика: процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

10. *Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.*

Теория: основные виды танцевальной выразительности.

Практика: всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развить музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

11. *Импровизация.*

Теория: основы импровизации.

Практика: главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

12. *Подведение итогов занятия.*

Теория: Анализ, настрой на успешный результат. В структуру занятия включаются также: воспитательная работа, беседы на духовно-нравственные темы.

Планируемые результаты

Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развить многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: предметным и личностным.

Предметные результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитие учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитие учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

В результате обучения по программе обучающиеся будут *знать*:

- основные стили хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.
- иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии.

Обучающиеся будут *уметь*:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развить физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце учебного года учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции; знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца; выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

Календарно-тематический план

№	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.	04.10.2023	1	История развития танца, основные направления.
2.	06.10. – 13.10.23	3	Все позиции ног и современном и классическом танце. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).
3.	18.10. – 27.10.23	4	Release (расширение, распространение); Contractions (сосредоточение); Roll down, roll up; Flat back; Arch (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе); Твист и спирали торса;

			High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны).
4.	01.11. – 17.11.23	6	Повороты и наклоны головы. Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Фокусировка на отдельных частях ног (подъем, сгибание в коленях, работа стоп).
5.	21.11. - 22.12.23	10	Базовые упражнения партерной гимнастики (бабочка, книжка, солнышко); Мостик; Стойка на руках; Колесо. Силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление силы ног.
6.	27.12. – 12.01.24	4	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, флажки).
7.	17.01. – 16.02.24	10	Plie с различными движениями рук. Battement tandu et Battement tandu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Grand Battement Jete (45, 90, 180).

8.	21.02. – 01.03.24	4	Стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа.
9.	06.03. – 29.03.24	8	Изучение техники исполнения движений партера. Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо. Перекаты через плечо.
10.	03.04. – 12.04.24	4	Шаги примитива. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»). Техники вращения.
11.	17.04. – 26.04.24	4	Расслабление, исследование своего тела. Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка). Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела». Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней. Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»).
12.	03.05. – 24.05.24	8	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.
13.	29.05.24	1	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме открытого урока.
14.	31.05.24	1	Проведение аттестации по итогам года в форме отчетного концерта.
		Итого: 68 часов	

2-ой год обучения

Задачи:

Обучающие:

• развить природные способностей у обучающего (выворотность, гибкость, хореографический «шаг», музыкальность, координацию);

• сформировать необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве, работа в коллективе);

• развить образное мышление и желание импровизировать;

• обучить базовым хореографическим элементам классического и современного танцев, соединению их в связки, комбинации и умению исполнять их в разных последовательностях.

Развивающие:

• укрепить здоровье обучающихся путем повышения уровня их физических возможностей;

• развить физические качества (гибкость, ловкость, координация);

• развить у обучающихся интерес к классическому и современному танцам, манерам исполнения в различных стилях, а также к партерной гимнастике;

• развить артистизм и эмоциональные качества, умение работать на сцене;

• развить память, внимание, воображение.

Воспитательные:

• воспитать культуру исполнения обучающимися современного и классического танцев;

• воспитать уважение к исполнительскому искусству других детей;

• воспитать трудолюбие и дисциплину, коммуникабельность, ответственность и требовательность к себе;

• воспитать чувство партнёрства и творческой активности в коллективе и публичных выступлений.

Содержание второго года обучения

Во все этапы «включены» элементы классического танца:

1. *Настрой обучающихся на занятие, техника безопасности.*

2. *Разогрев.*

Теория: правильный разогрев всех мышц, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

3. *Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела).*

Теория: Основная цель этого этапа – добиться свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Классические позиции рук и ног.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

4. *Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.*

Теория: развитие подвижности позвоночника во всех его отделах.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

5. *Партер.*

Теория: Базовые упражнения гимнастики, направленные на укрепление физических данных (выворотность, гибкость, растяжка) в положении сидя, лежа.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

6. *Экзерсис на середине зала с элементами классического танца.*

Теория: Базовые упражнения классического танца, направленные на развитие физических данных, координации, ориентации в пространстве, в положении стоя.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

7. *Уровни.*

Теория: смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

8. *Диагональ (активное передвижение в пространстве).*

Теория: Развитие танцевальности, координации, активное физическое развитие полушарий мозга. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

9. *Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении).*

Теория: процесс изучения координации - от простого к сложному. Распределение внимания между движениями двух центров.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

10. *Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.*

Теория: использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций, как современного, так и классического танцев.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

11. *Импровизация.*

Теория: использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

12. *Подведение итогов занятия.*

Теория: Анализ, настрой на успешный результат. В структуру занятия включаются также: воспитательная работа, беседы на духовно-нравственные темы.

Планируемые результаты

Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: предметным и личностным.

Предметные результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

В результате обучения по программе обучающиеся будут *знать*:

- основные стили хореографии;

a. специальную терминологию классического танца;

b. основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

c. принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Обучающиеся будут *уметь*:

- исполнять основные танцевальные движения в классическом танце, современных молодежных направлениях;
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;

- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания хореографического лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной и классической хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце учебного года учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции; знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца; выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

Календарно-тематический план

№	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.	02.10.23	1	История развития классического танца.
2.	04.10. – 16.10.23	4	Все позиции ног и современном и классическом танце.
3.	18.10. – 30.10.24	4	Release (расширение, распространение); Contractions (сосредоточение); Roll down, roll up; Flat back; Arch (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе); Твист и спирали торса; High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны).
4.	01.11. – 13.11.24	4	Повороты и наклоны головы. Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении

			плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Фокусировка на отдельных частях ног (подъем, сгибание в коленях, работа стоп.)
5.	15.11. – 11.12.23	8	Базовые упражнения партерной гимнастики, развитие выворотности, гибкости, танцевального шага; Мостик; Стойка на руках; Колесо. Силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление силы ног.
6.	13.12 – 25.12.23	4	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, флажки).
7.	27.12. - 05.02.24	10	I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans). Demi-plie по I, II, V позициям (grand-plie по I, II позициям). Battements tendus из I позиции во всех направлениях (с demi-plie). Battements tendus jetes во всех направлениях из I позиции (с pique). Releves по I, II,V позициям (с вытянутых ног; с demi-plie). Понятие epauiement (croisee, efface, ecarte) позы. Pas balance.
8.	07.02. – 12.02.24	2	Стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа
9.	14.02. – 26.02.24	4	Изучение техники исполнения движений партера.

			Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо. Перекаты через плечо.
10.	28.02. – 18.03.24	6	Temps leves saute по I, II позициям. Petit changement de pied. Pas echappe в первой раскладке. Шаг польки. Прыжки в повороте.
11.	20.03. – 15.04.24	8	Шаги примитива. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»). Техники вращения.
12.	17.03. – 29.04.24	4	Расслабление, исследование своего тела. Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка). Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела». Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней. Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»).
13.	06.05. – 22.05.24	6	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.
14.	27.05.24	1	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме открытого урока.
15.	29.05.24	1	Проведение аттестации по итогам года в форме отчетного концерта.
		Итого: 68 часов	

3-ий год обучения

Задачи:

• расширить знания в области «Азбуки классического танца»;

• познакомить с темой «Как танцуют в разных странах»;

• способствовать закреплению изученного материала: игрового танцевального творчества, партерного экзерсиса, гимнастики и элементов акробатики;

• обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;

• развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности; • воспитывать культуру общения учащихся.

Содержание третьего года обучения

Во все этапы «включены» элементы классического танца. Добавляются элементы народного танца.

1. *Настрой обучающихся на занятие, техника безопасности.*

2. *Разогрев.*

Теория: разогрев всех мышц, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

3. *Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела).*

Теория: добиться свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Классические позиции рук и ног.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

4. *Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.*

Теория: основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

5. *Партер.*

Базовые упражнения гимнастики, направленные на укрепление физических данных (выворотность, гибкость, растяжка) в положении сидя, лежа.

Практика:

1. упражнение на подвижность голеностопного сустава;
2. упражнение на развитие шага;
3. упражнение на развитие гибкости;
4. упражнение на укрепление позвоночника;
5. упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
6. упражнение на развитие выворотности ног;
7. упражнение на развитие мышц паха;
8. растяжка ног (вперед, в сторону);
9. наклоны корпуса к ногам;
10. упражнение на полу (шпагат).

6. *Экзерсис на середине зала с элементами классического танца.*

Теория: базовые упражнения классического танца, направленные на развитие физических данных, координации, ориентации в пространстве, в положении стоя.

Практика: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка, развитие навыков координации движений.

1. Положение корпуса épaulement croisée et effacée.
2. Demi–plié по I – II позициям в положении en face, по V позиции в положении épaulement.
3. Battement tendu: из I позиции в сторону, вперед, назад; с passé par terre, с demi–plié

4. Battement tendu jeté из I позиции во всех направлениях.
5. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. Relevé на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног.
7. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

7. Танцы народов мира.

Теория: танцевальная культура разных стран и народов.

Практика: знакомство с видами народно-сценического танца. Восточные мотивы. Ирландская полька. Итальянская Тарантелла. Зажигательный фламенко. Китайские веера. Русская кадриль. Африканские бубны.

8. Уровни.

Теория: смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

9. Диагональ (активное передвижение в пространстве).

Теория: развитие танцевальности, координации, активное физическое развитие полушарий мозга. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

10. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении).

Теория: процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно правильно распределить внимание между движениями двух центров.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

11. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характер (добавляются элементы народного танца).

Теория: использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций, как современного, так и классического танцев.

Практика: работа над постановками хореографических композиций с элементами импровизации. Отработка данных постановок.

12. Импровизация.

Теория: главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Практика:

- ходьба и бег в разных характерах и образах;
- образно-танцевальные комбинации и этюды;
- игровой самомассаж и массаж в паре;
- работа с воображаемым предметом;
- игро-танцы: хореографические упражнения с атрибутами;

13. Подведение итогов занятия.

Теория: Анализ, настрой на успешный результат. В структуру занятия включаются также: воспитательная работа, беседы на духовно-нравственные темы.

Планируемые результаты

Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: предметным и личностным.

Результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной

уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

К концу третьего года обучения у учащихся формируются:

• о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

• о разнообразии танцевального искусства;

• основные понятия «Азбуки классического танца»

• элементы танцев разных народностей;

• особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов; будут уметь:

• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• выполнять гимнастические комплексы;

• выполнять акробатические элементы;

• выполнять элементы партерного экзерсиса;

У учащихся будут развиты (сформированы):

• навыки (компетенции) в области хореографии;

• эстетическое восприятие и творческое воображение;

• нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности

• навыки работы в группе, культура общения.

Календарно-тематический план

№	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.	02.10.23	1	История развития классического танца.
2.	04.10. – 23.10.23	6	Изящная осанка. Формируем «птичку». Формируем правильные позиции ног и положение тела.
3.	25.10. – 27.11.23	10	Дивная пластика. Гимнастические растяжки. Координация и апломб. Супер-стойки. Колесо. Чудо- складки.
4.	29.12. – 11.12.23	4	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, флажки).
5.	13.12 – 22.01.24	10	Усложнение уже изученного материала по современному танцу.
6.	24.01. – 26.02.24	10	Portdebras № 1, 2, 3. Позиций ног – 5,4. Grand-plie. Grand-plie. Battementtendu. Battementtendu. Allegro-Sauté. Allegro-Sissonne simple.
7.	28.02. – 01.04.24	10	Танцы народов мира: Восточные мотивы. Ирландская полька. Тарантелла. Зажигательный фламенко. Китайские веера. Русская кадриль. Африканские бубны

8.	03.04. – 15.04.24	4	Творческие задания, погружение в мир воображения через импровизацию.
9.	17.04 – 22.05.24	11	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.
10.	27.05.24	1	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме открытого урока.
11.	29.05.24	1	Проведение аттестации по итогам года в форме отчетного концерта.
		Итого: 68 часов	

4-ый год обучения

Задачи:

• познакомить с разнообразием танцевального искусства и «Азбукой классического танца»;

• формировать представление о русском танце и историко-бытовом танце;

• приобщить к основам современного танца, игровому танцевальному творчеству, гимнастике с элементами акробатики и партерному экзерсису;

• развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

• воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

Содержание четвертого года обучения

Во все этапы «включены» элементы классического, современного и народного танцев.

1. *Настрой обучающихся на занятие, техника безопасности.*
2. *Разогрев.*

Теория: главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

3. *Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела).*

Теория: основная цель этого этапа урока – добиться свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

4. *Упражнения для позвоночника:*

Теория: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

5. *Партер.*

Теория: базовые упражнения гимнастики, направленные на укрепление физических данных (выворотность, гибкость, растяжка) в положении сидя, лежа.

Практика:

1. Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-поза «сфинкса».
2. Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках.

3. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

4. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

5. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90º. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90º по 1 позиции во всех направлениях.

7. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях

8. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

9. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

10. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

11. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

12. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

6. Экзерсис на середине зала с элементами классического танца.

Теория: базовые упражнения классического танца, направленные на развитие физических данных, координации, ориентации в пространстве, в положении стоя.

Практика:

1. Plie.
2. Battement tendu.
3. Battement tendu jete.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battement foundus.
6. Battement soutenus.
7. Battement frappes.
8. Rond de jambe en l'air.
9. Petit battements.
10. Battement developpes.
11. Grand battement jete.

7. Танцы народов мира.

Теория: Танцевальная культура разных стран и народов.

Практика: усложнение разных видов народно-сценического танца. Восточные мотивы. Ирландская полька. Итальянская Тарантелла. Зажигательный фламенко. Китайские веера. Русская кадриль. Африканские бубны.

8. Джаз танец, энергия танца.

Теория: основы джаз-танца. Виды, классификация.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

9. Уровни.

Теория: виды уровней для улучшения координации.

Практика: смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

10. Диагональ.

Теория: активное передвижение в пространстве.

Практика: развитие танцевальности, координации, активное физическое развитие полушарий мозга. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

11. Усложненная координация

Теория: 2,3,4 центра в одновременном параллельном движении.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

12. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характер (добавляются элементы народного танца).

Теория: использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций, как современного, так и классического танцев.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

13. Импровизация.

Теория: использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Практика: практическое исполнение и проработка его качества.

14. Подведение итогов занятия.

Теория: Анализ, настрой на успешный результат. В структуру занятия включаются также: воспитательная работа, беседы на духовно-нравственные темы.

Планируемые результаты

Образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей: предметным и личностным.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

• о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического танца»;

• о русском танце;

• основные элементы классического танца, современного, русского танца;

будут уметь:

• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• выполнять основные элементы классического танца, современного, русского танца;

• использовать навыки актерского мастерства;

• выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;

• перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

У учащихся будут развиты (сформированы):

• навыки (компетенции) в области хореографии;

• личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

• уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

• эстетическое восприятие и творческое воображение;

• волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;

• зрительский, слушательский опыт, визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения и т.д.

Календарно-тематический план

№	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.	02.10.23	1	История развития хореографии.
2.	04.10. – 30.10.23	8	Грация. Чистота. Рисуем в воздухе. Пластические комбинации. Динамические растяжки. Акробатические зарисовки

3.	01.11. – 20.11.23	6	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, флажки).
4.	22.11. – 15.01.24	14	Русские сезоны в Париже. Что такое «Экзерсис». Preparation. Sur le cou-de-pied. Battement tendu jete. Grand battement jete. Relevelent. Allegro . Allegro – Jete. Allegro – Echappe.
5.	17.01. – 04.03.24	14	Танцы Древней Руси. Хоровод. Пляс, перепляс. Кадриль. Дроби, переборы.
6.	06.03. – 22.04.24	14	Свобода движения. Джазовые позиции рук. Джазовые позиции ног. Афро – джаз. Энергия джаз – танца.
7.	29.04. - 13.05.24	4	Творческие задания, погружение в мир воображения через импровизацию.
8.	15.05. – 22.05.24	5	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.
9.	27.05.24	1	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме открытого урока.
10.	29.05.24	1	Проведение аттестации по итогам года в форме отчетного концерта.
		Итого: 68 часов	

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

В основу разработки программы положены педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- компетентностного и деятельностного подхода.
- здоровьесберегающие,
- игровые,
- проблемного обучения.

Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец - показ движения лучшими исполнителями,
- наглядно-слуховой приём,
- использование наглядных пособий.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ,
- инструкция,
- беседа,
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца,
- прием раскладки хореографического па.

Практический метод обогащен комплексом приёмов:

- игровой приём,
- соревновательность,
- комплексный прием обучения,
- динамичность (повторяемость движений),
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,
- развитие пластических линий,
- хореографическая импровизация,
- приём художественного перевоплощения.

Очень эффективен психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения,
- проблемного обучения и воспитания,
- приём индивидуального подхода к каждому ребёнку,
-приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха,
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психофизиологических особенностей детей, типологических особенностей каждого ребенка, обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических методов (показ; повторность движений; игровой; релаксации; использование пластических образов-метафор).

Начальный этап познания и освоения экзерсиса на полу и хореографии с элементами свободной пластики. Он заключается в освоении азов хореографии, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков - фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, так необходимых на этом этапе развития ребенка.

2.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
2. Концепция художественного образования в Российской Федерации (утверждена Приказом Минкультуры РФ от 28.12.2001 N 1403 (вместе с «Концепцией ...», утв. Минобразования РФ 26.11.2001, Минкультуры РФ 26.11.2001).
3. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев/ научная статья, 2020г. https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-tehnicheskoypodgotovki-sportsmena-tantsora-v-ansamblevom-ispolnenii-sportivnyh-balnyhtantsev
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
5. Методический конструктор-М., Просвещение, 2011г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

7. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.Л.: Просвещение,2015 .
8. Светлов, В.Я. Современный балет [Текст]: СПб.: Планеты музыки, Лань, – 2009 – 256 с.
9. Лиепа М. Вчера и сегодня в балете. – Российская энциклопедия, М.: Молодая гвардия, 2016.
10. Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2015г.

МОДЕРН-ТАНЕЦ

11. Власов В.Г. Триада «историзм, стилизация, эклектика», и постмилленизм в истории и теории искусства // Электронный научный журнал «Архитектон: известия вузов». — УралГАХУ, 2018. — № 3.
12. Власов В. Г. Модерн, «стиль модерн». — Новый энциклопедический словарь изобразительного искусства. В 10 т. — СПБ.: Азбука-Классика, 2006. — Т. V. — С. 556—577.
13. Озджевиз, Е.Л. Модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов: 2015, 2016 (2-е изд), 95с.: ил.
14. Сарабьянов, Д.В. Стиль модерн: Истоки. История. Проблемы. [Текст]: М.: Искусство, – 2016. – 293, с ил.
15. Сарабьянов, Д. В. «Стиль модерн». М. 2000. 44. Сироткина, И.А. Свободное движение и пластический танец в России. М.: Новое литературное обозрение, 2011. — 319 с.
16. Konzepte der Tanzkultur: Wissen und Wege der Tanzforschung/ Margrit 134 Bischof a.o., Hrsgs. Bielefeld: Transcript, 2010.
17. Фединым, Ф.С. «ВСЕ О ТАНЦЕ МОДЕРН: учебное пособие по современному танцу» // Изд-во ДШИ №8 «Радуга» г.о. Самара, 2008г. https://raduga-samara.ru/wp-content/uploads/2018/09/%D0%92%D1%81%D0%B5- %D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5-%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD.pdf КОНТЕМПОРАРИ-ТАНЕЦ
18. Карпенко В.Н., Чалова А.И. Танец в России: размышления вслух // Культура и время перемен. — 2018. — № 1 (20). — С. 8. — URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=32827138
19. Никитин В. Ю. Танец или contemporary dance? // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. — 2016. — № 4. — С. 77— 96. — URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29117811

20. Сироткина, И.Е. Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников [Текст]: М.:. изд. 2-е, испр. и доп. СПб, 2016. – 232 с.

21. Чалова А. И., Овечкина И. С. Танцевальная импровизация как жанр современной хореографической культуры // В сборнике: Развить социальнокультурной сферы юга России Материалы региональной научно-практической конференции молодых учёных. – 2017. – С. 63-65. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=30642809 ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ

22. Кузнецов, Е. Из прошлого русской эстрады, М., 1958; Русская советская эстрада. 1917—1929. Очерки истории, М., 1976.

23. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / [ВНИИ искусствознания]. – М.: Искусство, 1985. – 412 с. с ил.

24. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017.

25. Эльяш, Н.И. Образы танца [Текст]. - Москва: Знание, 1970. - 239 с.: ил.

26. Онайн-уроки по хореографии: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://inskate.net/dancing.php?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=r_media&utm_group=4211159412&utm_content=9142091734&utm_term

27. Перечень элементов экзерсиса. Современный электронный учебник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sport.wikireading.ru/4815 доступ свободный – (25.08.2020).

28. Электронно-библиотечная система изд-ва «Лань». Современная литература по хореографии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/1945?category=2611 доступ свободный – (24.08.2020). Танцевальный Клондайк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/dancerussia доступ свободный – (25.08.2020).

29. Федерация современного и эстрадного танца [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://danceorg.ru/ доступ свободный – (25.08.2020).

30. Танцевальная деревня – Мега-проект [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/dancederevnya 137

31. Единый официальный информационный портал танцевального спорта в РФ «Танцевальный спорт России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://rdsu.info/

32. Единый официальный информационный портал «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/fdsarr

33. Сайт «Современные танцы: вида и стили (описание и видео танцев)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bodybalet.ru/fitness/kakojon-tanec-sovremennoj-zhizni/

34. Система упражнений, «партерной гимнастики» на уроках классического танца». [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2018/05/17/sistemauprazhneniy-parternoy-gimnastiki-na-urokah

35. История стиля модерн — из истории. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://webplus.info/

36. Модерн. Характерные черты. [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://StudFiles

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Князев Б. Партерная гимнастика или школа танца без станка.

2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.

3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.: Музгиз, 1963

4. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.

5. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.

6. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
7. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
8. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
9. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
10. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
11. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
12. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
13. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
14. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
15. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
16. Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
17. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
18. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
19. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. - Вып. 2. - М.: Музыка, 17.1973.

3. МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

в рамках реализации программы «Студия танца «Эскимо»

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по программе: а) основные сведения по истории танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям.	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой.	1	Наблюдение, творческое задание
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период.	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.	1	
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием.	10	
2. Практическая подготовка				
2.1 Практические умения и навыки,	Соответствие практических умений и навыков	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½	1	Контрольное задание

предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце модерн; б) освоение выворотных и параллельных позиции ног; в) владение приёмами координации. Соответствие практических умений и навыков программным требованиям; г) владение приёмами изоляции; д) выполнение различных видов кросса; е) выполнение гимнастических элементов; ж) выполнение упражнений для развития позвоночника; з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка; и) владение техниками исполнения движений партера; к) владение техникой	программным требованиям.	предусмотренных умений и навыков.		
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	

импровизации: параллель и оппозиция; л) владение техникой контактной импровизации.				
2.2. Творческие навыки: а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения	Креативность в выполнении практических заданий.	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца.	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	

танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.				
2.3.Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога.	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике.	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике.	10	
2.4. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления.	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, испытывает комплекс при общем показе.	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без	5	

		яркого образного содержания.		
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение (выносливость).	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности.	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия.	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия.	5	
		Более, чем на 0,5 занятия.	10	
1.2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне.	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком.	5	
		Всегда – самим ребёнком.	10	
1.3. Самоконтроль (самодисциплина).	Умение контролировать свои поступки (приводить к	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне.	1	Наблюдение

	должному свои действия).	Периодически контролирует себя сам.	5	
		Постоянно контролирует себя сам.	10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная.	1	Анкетирование.
		Заниженная.	5	
		Нормально развита.	10	
Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты.	0	Тестирование, наблюдение.
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать.	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения).	Умение воспринимать общие дела как свои собственные.	Избегает участия в общих делах.	0	Тестирование, наблюдение.
		Участвует при побуждении извне.	5	
		Инициативен в общих делах.	10	

Приложение 1

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90°сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

AS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45° или 90°.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения « на полупальцах» и point.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.