

Муниципальное учреждение отдел образования администрации
города Донецка Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
дом детского творчества муниципального образования
«Город Донецк»

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

Протокол от 30.08.2024
№ 1

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании
методического
объединения

Протокол от 30.08.2024
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
г. Донецка

Гуцу Т.А.
Приказ от 30.08.2024
№ 48



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОТ РИТМИКИ К ТАНЦУ. ПРАКТИКА»

Уровень программы: углубленный

Вид программы: модифицированная

Тип программы: традиционная

Возраст детей: от 13 до 16 лет

Срок реализации: 504

1 год – 216

2 год - 288

Разработчик: педагог дополнительного
образования Гуцу Т.А.

г. Донецк
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план 1 год обучения	7
2.2 Учебный план 2 год обучения	12
2.3 Календарный учебный график программы.....	20
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	20
3.1 Условия реализации программы	20
3.2 Формы контроля и аттестации	20
3.3 Планируемые результаты.....	20
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	23
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	26
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27
6.1. Нормативно-правовые документы	27
6.2. Литература	27
6.3. Список интернет-ресурсов.....	28
6.4. Литература для детей.....	29
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	30
Приложение 1	30
Приложение 2	102
Приложение 3	110

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

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

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

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

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

Педагогическая целесообразность

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

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

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

Отличительные особенности программы, новизна

Программа разработана на основе:

- теории развития творческой личности (А.Я.Пономарев, А.Л.Галин, К.Роджерс, Д.Гилфорд и др.);
- теории и методики преподавания современных направлений хореографического искусства (В.Ю.Никитин);
- теории взаимосвязи танца и движения (Ф.Дельсарт);

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

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

Цель. Развитие творческого потенциала учащегося средствами межпредметной интеграции хореографии, акробатики и театрального искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техники исполнения современного эстрадного танца;
- обучение танцевальной выразительности, координации движений, пластичности, гибкости, грациозности, чувства ритма;
- обучение точному исполнению движений;
- познакомить с системой базовых понятий хореографии, формировать знания, умения и навыки исполнения различных направлений современного танца;
- формирование знаний по истории хореографического искусства.

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям хореографией;
- формировать ценностное отношение к танцу как культурному явлению, телесной практике и способу самореализации;
- развивать эстетическое восприятие, творческое воображение, художественный вкус, способность видеть и понимать прекрасное;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, устойчивую потребность к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

Воспитательные:

- формирование навыков информационно-познавательной деятельности в области танцевального искусства;
- формирование умений использования средств информационных и коммуникационных технологий для решения творческих задач;
- развитие коммуникативных навыков;
- формирование умений работать в команде и продуктивно общаться в процессе совместной деятельности;
- формирование умений самостоятельно определять цели деятельности, планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков рефлексии (контроля, анализа) и корректировки образовательной, творческой и социально-значимой деятельности.

Характеристика программы

Направленность программы – художественная.

Тип – традиционная.

Вид - модифицированная.

Общеразвивающего вида.

Уровень освоения углубленный.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Всего – 504 часа:

1 год – 216 часов, 2 год – 288 часов.

Режим занятий

Продолжительность занятий – 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, на втором году обучения 4 раза в неделю по 2 часа, (1 час - 40 минут, перерыв между занятиями - 10 минут).

Тип занятий

Ведущими формами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие.

Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий.

На занятиях наряду с фронтальными формами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микрогруппах.

Форма обучения очная

Адресат программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и охватывает детей в возрасте от 13 до 16 лет. В коллектив принимаются мальчики и девочки с базовым уровнем подготовки.

Возрастные особенности участников программы

Средний школьный возраст или младший подростковый возраст охватывает период жизни от 13-16 лет. Подросток постепенно осознаёт, что он уже не ребёнок, что он взрослеет, и хочет, чтобы это признавали те, кто его окружает, особенно взрослые.

К возрастным особенностям младших подростков относят следующие: потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье; повышенная утомляемость; стремление обзавестись верным другом; стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе; повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в подростковом коллективе; стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского; отсутствие авторитета возраста; отвращение к необоснованным запретам; восприимчивость к промахам педагогов; переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем; отсутствие адаптации к неудачам; отсутствие адаптации к положению “худшего”;

тенденция предаваться мечтаниям; боязнь осквернения мечты; ярко выраженная эмоциональность; требовательность к соответствию слова делу; повышенный интерес к спорту; увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством.

Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес ребенка.

Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

В 13-16 -летнем возрасте у подростков заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к своему внутреннему миру, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

На этой ступени необходимо создать условия, в которых возможно: двигаться в освоении творческой деятельности по собственной индивидуальной траектории, экспериментировать с собственным действием, возможность пробовать различные творческие интересы.

Наполняемость группы 8-12 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план 1 год обучения

Название разделов и темы	Количество часов				Форма контроля, аттестации
	Инд. часы	Теория	Практика	Всего	
1. Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка		1	5	6	Конкурс танцевальных композиций
Тема 2. Экзерсис на середине зала		1	5	6	
Тема 3. Allegro		1	3	4	
2. Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Разогрев		1	7	8	Беседа Показ
Тема 2. Изоляция	6	1	5	12	
Тема 3. Временной ритм движения		1	1	2	Дискуссия
Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе	3	1	7	11	Контрольные упражнения
Тема 5. Пространство	3	1	7	11	
Тема 6. Импровизационный поиск движений	3	1	5	9	
3. Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка		1	7	8	контрольные упражнения
Тема 2. Акробатические упражнения		1	9	10	
Тема 3. Акробатические упражнения в парах		1	9	10	
Тема 4. Упражнения парной акробатики-поддержки	2	1	11	14	
4. Раздел «Выразительные средства движения»					
Тема 1. Создание хореографического образа	4	1	8	13	выполнение упражнений на создание образа
5. Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. Танцевальные системы		1	4	5	творческое задание
6. Раздел «Постановщик современного танца»					

Тема 1. Хореографическое произведение		2	8	10	анализ, представление и обсуждение композиции, представление творческих этюдов.
Тема 2. Построение танца.		2	8	10	
Тема 3. Творческий проект.	3		8	11	
7. Раздел «Репетитор современного танца»					
Тема 1. Хореограф-репетитор современного танца		2	2	4	Дискуссия, анализ, показ, обсуждение в группе, демонстрация, фестиваль творческих проектов
Тема 2. Язык движения (лексика)		4	6	10	
Тема 3. Репетиционная работа (творческий проект).	2		10	12	
8. Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность		2	18	20	Анализ составляющих номера
9. Раздел «Досуговая деятельность»					
Тема 1. «История и традиции объединения»		1	4	5	
Тема 2. «Объединение – участник различных мероприятий ДДТ, города, области»			5	5	
Всего	26	28	162	216	

Содержание учебного плана

1.Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка

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

Практика.

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

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

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

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete pigue на 1/8.

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

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

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

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

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

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

Тема 2. Экзерсис на середине зала

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

Практика.

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

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

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

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battemens tendu jete pique на 1/8.

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

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

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

Тема 3. Allegro

Теория. Продолжается изучение прыжков трамплинного характера.

Практика.

Jete в сторону в маленькие позы (с руками).

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

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений.

2. Раздел «Современный танец»

Тема 1. Разогрев

Теория Особенности индивидуального разогрева.

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

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

Тема 2. Изоляция

Теория. Способы соединения движений изолированных центров: полиритмия.

Практика. Комбинации различных центров.

Практика в рамках индивидуальных часов.

Контроль. Задание на комбинирование изолированных центров.

Тема 3. Временной ритм движения

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

Практика. Упражнения на свободную ритмическую импровизацию.

Контроль. Тест «Метод случайностей».

Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе

Теория. Основные правила безопасности выполнения.

Практика. Ролевые упражнения: смена ролей по команде педагога, по определенному сигналу или знаку, спонтанно. Репетиция танцевального номера.

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

Тема 5. Пространство

Теория. Основные способы изменения направления движений в пространстве.

Практика. Упражнения на различные направления движения, на исполнение созданных комбинаций по заданным рисункам перемещения, на использование предметов, расположенных в пространстве.

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

Контроль. Контрольные задания на осознание собственного тела и его расположения в пространстве.

Репетиция танцевального номера.

Тема 6. Импровизационный поиск движений

Теория. Основные традиционные способы передвижения: шаг, бег, прыжок.

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

Упражнения на самостоятельный поиск движений.

Контрольные упражнения с определенным графическим рисунком передвижения.

3. Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка

Теория. Способы чередования круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Практика. Выполнение круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Контроль. Самостоятельный выбор упражнений физической подготовки.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория. Комбинации акробатических упражнений.

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

Контроль. Взаимоконтроль на правильность выполнения комбинации акробатических упражнений.

Тема 3. Акробатические упражнения в парах

Теория. Парная акробатика как средство обогащения танцевальной постановки.

Практика. Выполнение парных упражнений в танцевальной постановке под

музыкальное сопровождение.

Контроль. Показ упражнений в паре.

Тема 4. Упражнения парной акробатики - поддержки

Теория. Особенности выполнения упражнений.

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

Вариант Б. Разучивание поддержек повышенной сложности.

Контрольные упражнения на правильность выполнения элементов поддержки.

4. Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

Теория. Зависимость образа произведения и действующих лиц от жанра произведения. Чистый танец - танец формы, передача образа через высокие технические возможности исполнителя. Репетиция танцевального номера.

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

Вариант А. Дополнительные творческие задания на точность образа.

Вариант Б. Работа с солистами на точность образа.

Контроль. Выполнение упражнений на создание образа.

5. Раздел «История и философия танца»

Тема 1. Танцевальные системы

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

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

Контроль. Выполнение творческого задания.

6. Раздел «Постановщик современного танца»

Тема 1. Хореографическое произведение

Теория. Основные этапы создания: замысел произведения, жанр и стиль.

Практика. Просмотр и анализ хореографических произведений.

Контроль. Анализ танца как произведения искусств.

Тема 2. Построение танца в пространстве.

Теория. Влияние пространственного расположения на восприятие движения.

Соотношение групповых форм и численных вариаций.

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

Контроль. Представление и обсуждение композиций.

Тема 3. Творческий проект

Теория. Понятие творческого проекта.

Практика. Поиск и проработка оптимальной идеи.

Контроль. Фестиваль творческих проектов.

7. Раздел «Репетитор современного танца»

Тема 1. Хореограф современного танца

Теория. Профессия «Хореограф современного танца».

Практика. Изучение основных техник.

Контроль: Дискуссия: «Профессия хореограф».

Тема 2. Язык движения (лексика)

Теория. Составные части движений. Основные виды движений по Р. Лабану.

Практика. Задание на точность выполнения движений.

Контроль. Показ, анализ, обсуждение в группе.

Тема 3. Репетиционная работа

Теория. Основные этапы проведения репетиционной работы.

Практика. Работа над техническим совершенствованием каждого движения по заданию педагога.

Контроль. Демонстрация отработанных движений.

8. Раздел «Концертная деятельность»

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

Практика. Подготовка номеров к концертному и конкурсному выступлению.

Контроль. Анализ номера.

9. Раздел «Досуговая деятельность»

Тема 1. История, законы и традиции объединения

Практика. Основные традиционные дела объединения: день именинника; тематические огоньки; день рождения коллектива; экскурсии и походы.

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

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

Контроль. Выполнение поручений при организации и поведении дела.

2.2 Учебный план 2 год обучения

Название разделов и темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
	Инд.	Теория	Практика	
		я	ика	
			Всего	

	часы				
1.Раздел «Классический танец»					
Тема 1. Экзерсис у станка		1	5	6	Конкурс танцевальных композиций
Тема 2. Экзерсис на середине зала		1	5	6	
Тема 3. Allegro		1	3	4	
2. Раздел «Современный танец»					
Тема 1. Разогрев		1	7	8	Беседа Показ
Тема 2. Изоляция	6	1	5	12	
Тема 3. Временной ритм движения		1	1	2	Дискуссия Контрольные упражнения
Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе	8	1	7	16	
Тема 5. Пространство	8	1	7	16	
Тема 6. Импровизационный поиск движений	8	1	5	14	Импровизация
3. Раздел «Основы акробатики»					
Тема 1. Физическая подготовка		1	7	8	контрольные упражнения
Тема 2. Акробатические упражнения		1	9	10	
Тема 3. Акробатические упражнения в парах		1	9	10	
Тема 4. Упражнения парной акробатики-поддержки	2	1	11	14	
4. Раздел «Выразительные средства движения»					
Тема 1. Создание хореографического образа	4	2	18	24	выполнение упражнений на создание образа
5. Раздел «История и философия танца»					
Тема 1. Танцевальные системы		2	14	16	творческое задание
6. Раздел «Постановщик современного танца»					
Тема 1. Хореографическое произведение		2	8	10	анализ, представление и обсуждение композиции,
Тема 2. Построение танца.		2	8	10	

Тема 3. Творческий проект.	8		8	16	представление творческих этюдов. Дискуссия, анализ, показ, обсуждение в группе, демонстрация, фестиваль творческих проектов
7. Раздел «Репетитор современного танца»					
Тема 1. Хореограф-репетитор современного танца		2	2	4	
Тема 2. Язык движения (лексика)		4	6	10	
Тема 3. Репетиционная работа (творческий проект).	12		10	22	
8. Раздел «Концертная деятельность»					
Тема 1. Концертная деятельность		2	28	30	Анализ составляющих номера
9. Раздел «Досуговая деятельность»					
Тема 1. «История и традиции объединения»		1	9	10	
Тема 2. «Объединение – участник различных мероприятий ДДТ, города, области»			10	10	
Всего	56	30	222	288	

Содержание учебного плана

1.Раздел «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка

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

Практика.

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

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

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

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battement tendu jete pigue на 1/8.

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

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

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

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

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

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

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

Fouette en tournant на 45°. En dehors. Делается с demi plie на левой ноге, правая в это время открывается на II позицию на 45°, tour en dehors на левой ноге; во время tour замахнуть правой ногой сзади икры опорной ноги, быстро обойти ее и провести правую ногу вперед. Остановку нужно делать опять на demi plie, раскрыв руки и ногу на II позицию. Во время движения ноги на II позицию руки также открываются на II позицию и смыкаются в подготовительном положении вовремя tour.

En dedans. Делается так же, но нога идет сначала впереди икры, а потом назад.

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

Тема 2. Экзерсис на середине зала

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

Практика.

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

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

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

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Battements tendu jete pique на 1/8.

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

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

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

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

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

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

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

Тема 3. Allegro

Теория. Продолжается изучение прыжков трамплинного характера.

Практика.

Jete в сторону в маленькие позы (с руками).

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

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

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

Контрольные упражнения на правильность выполнения основных движений.

2. Раздел «Современный танец»

Тема 1. Разогрев

Теория Особенности индивидуального разогрева.

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

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

Тема 2. Изоляция

Теория. Способы соединения движений изолированных центров: полиритмия.

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

Контроль. Задание на комбинирование изолированных центров.

Тема 3. Временной ритм движения

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

Практика. Упражнения на свободную ритмическую импровизацию.

Контроль. Тест «Метод случайностей».

Тема 4. Взаимодействие с партнером и в группе

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

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

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

Тема 5. Пространство

Теория. Основные способы изменения направления движений в пространстве.

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

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

Тема 6. Импровизационный поиск движений

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

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

Практика в рамках индивидуальных часов.

Вариант Б. Упражнения на самостоятельный поиск движений.

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

3. Раздел «Основы акробатики»

Тема 1. Физическая подготовка

Теория. Способы чередования круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Практика. Выполнение круговой и сплит упражнений физической подготовки.

Контроль. Самостоятельный выбор упражнений физической подготовки.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория. Комбинации акробатических упражнений.

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

Контроль. Взаимоконтроль на правильность выполнения комбинации акробатических упражнений.

Тема 3. Акробатические упражнения в парах

Теория. Парная акробатика как средство обогащения танцевальной постановки.

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

Контроль. Показ упражнений в паре.

Тема 4. Упражнения парной акробатики - поддержки

Теория. Особенности выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений: поддержка на бёдрах лицевая, полуколонна, поддержка под живот, упоры (на руках лежащего на спине нижнего, на коленях и ступнях лежащего на спине нижнего).

Практика в рамках индивидуальных часов.

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

Вариант Б. Отработка поддержек повышенной сложности.

Контрольные упражнения на правильность выполнения элементов поддержки.

4. Раздел «Выразительные средства движения»

Тема 1. Создание хореографического образа

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

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

Вариант А. Дополнительные творческие задания на точность образа.

Вариант Б. Работа с солистами на точность образа.

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

5. Раздел «История и философия танца»

Тема 1. Танцевальные системы

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

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

Контроль. Выполнение творческого задания.

6. Раздел «Постановщик современного танца»

Тема 1. Хореографическое произведение

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

Практика. Просмотр и анализ хореографических произведений.

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

Тема 2. Построение танца в пространстве. Рисунок танца

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

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

Контроль. Представление и обсуждение композиций.

Тема 3. Творческий проект

Теория. Понятие творческого проекта. Основные этапы творческого проекта.

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

Контроль. Фестиваль творческих проектов.

7. Раздел «Репетитор современного танца»

Тема 1. Хореограф современного танца

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

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

Контроль: Дискуссия: «В чем специфика творчества хореографа».

Тема 2. Язык движения (лексика)

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

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

Контроль. Показ, анализ, обсуждение в группе.

Тема 3. Репетиционная работа

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

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

Контроль. Демонстрация отработанных движений и отдельных частей танца.

8. Раздел «Концертная деятельность»

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

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

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

9. Раздел «Досуговая деятельность»

Тема 1. История, законы и традиции объединения

Практика. Основные традиционные дела объединения: день именинника; тематические огоньки; день рождения коллектива; экскурсии и походы.

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

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

Контроль. Выполнение поручений при организации и поведении дела.

2.3 Календарный учебный график программы «От ритмики к танцу. Практика»
представлен в разделе «Приложения» (приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

наличие специального зала, оснащенного зеркалами, станками для занятия классического танца, качественное освещение в дневное и вечернее время; музыкальная аппаратура, аудиозаписи, костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую подготовку в различных направлениях хореографического искусства используемых в программе.

3.2 Формы контроля и аттестации

Результативность программы отслеживается с помощью наблюдения в ходе занятий, оценки качества постановок, этюдов, композиций, представленных на фестивалях, конкурсах и концертах.

Итоги подводятся два раза в год при проведении промежуточной аттестации:

- 1) в декабре;
- 2) в мае.

Форма проведения аттестации – итоговое занятие, отчетный концерт.

3.3 Планируемые результаты

1 год обучения

Предметные:

Знают:

- особенности основных танцевальных систем;
- «нетрадиционные» способы передвижения в пространстве;
- правила техники безопасности и выполнения упражнений парной акробатики – поддержек.

Умеют:

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

- соединять все способы передвижения с определенным графическим рисунком передвижения;
- выполнять упражнения парной акробатики – поддержки;
- анализировать собственный исполнительский опыт.

Владеют:

- навыками готовить и реализовывать творческий проект;
- навыками импровизации в различных стилях.

Личностные:

- эстетический вкус, дисциплинированность, трудолюбие;
- добросовестное отношение к делу;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

- имеют навыки информационно-познавательной деятельности в области танцевального искусства;
- используют средства информационных и коммуникационных технологий для решения творческих задач.

Коммуникативные:

- умеют работать в команде и продуктивно общаться в процессе совместной творческой деятельности;
- демонстрируют культуру поведения за кулисами и сценическую культуру во время сценического исполнения.

Регулятивные:

- владеют нормами саморегуляции (умеют управлять собой и своим эмоциональным состоянием);
- умеют справиться с волнением в момент выступления;
- умеют адекватно оценивать причины своего успеха/неуспеха.

2 год обучения

Предметные:

Знают:

- особенности основных танцевальных систем;
- основные способы изменения направления движений в пространстве;
- «нетрадиционные» способы передвижения в пространстве;
- правила техники безопасности и выполнения упражнений парной акробатики - поддержек;
- особенности создания хореографического образа в зависимости от жанра произведения (абстрактный).

Умеют:

- выполнять движения в пространстве в различных направлениях, с различной скоростью;
- рисовать частью тела в пространстве линии и фигуры;
- соединять все способы передвижения с определенным графическим рисунком передвижения;
- выполнять упражнения парной акробатики – поддержки;

- создавать образ и характер персонажей в абстрактном и заданном жанрах;
- анализировать собственный исполнительский опыт.

Владеют:

- практическими умениями и навыками воплощать замысел, составлять композиционный план, подбирать музыкальный материал, осуществлять поиск языка движений при создании хореографического произведения;
- навыками готовить и реализовывать творческий проект;
- навыками импровизации в различных стилях.

Личностные:

- соблюдают правила техники безопасности в процессе освоения новых движений, при выполнении определенных приемов танца, во время репетиций и концертных выступлений;
- эстетический вкус, дисциплинированность, трудолюбие;
- добросовестное отношение к делу;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные:

- имеют навыки информационно-познавательной деятельности в области танцевального искусства;
- умеют анализировать и интерпретировать необходимую информацию;
- используют средства информационных и коммуникационных технологий для решения творческих задач;
- умеют решать творческие задачи при постановке танцевальных номеров.

Коммуникативные:

- умеют работать в команде и продуктивно общаться в процессе совместной творческой деятельности;
- демонстрируют культуру поведения за кулисами и сценическую культуру во время сценического исполнения.

Регулятивные:

- умеют самостоятельно определять цели деятельности, планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей;
- владеют нормами саморегуляции (умеют управлять собой и своим эмоциональным состоянием);
- умеют справиться с волнением в момент выступления;
- умеют адекватно оценивать причины своего успеха/неуспеха.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы построения программы:

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

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

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

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

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

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

Методы обучения:

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

Формы организации деятельности:

Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная.

Ведущие образовательные технологии, применяемые в программе

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

Индивидуализация обучения заключается в организации индивидуального образовательного процесса, способствующего развитию у каждого ребенка общих и специальных способностей.

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

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

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

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

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

- анализ всех форм решений, контроль созданного творческого произведения.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими деятельность учащихся.

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

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

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

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

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

На занятия хореографией, как правило, принимаются дети, отличающиеся друг от друга по физическим данным, поэтому необходимо учитывать при организации и проведении занятий физиологические и психические особенности

учащихся, следить за соответствием нагрузки физическому развитию детей, соблюдать принципы индивидуальности и постепенности.

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

Способы, приемы и техники обучения основам современного танца

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

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

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

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

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

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

Форма учащихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Для фиксации результативности обучения используются:

- Диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО ДДТ г. Донецка (приложение 2),
- Диагностическая карта мониторинга развития качеств личности обучающихся МБУДО ДДТ г. Донецка (приложение 3).

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

6.2. Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003
- Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000
3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
4. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра. Барнаул, Изд-во АлГАКИ, 2006
5. Дианова В.М. Постмодернистская философия искусства: истоки и современность. СПб, 2000
6. Гиппиус С. В. Гимнастика чувств. СПб: Издательство "Речь", 2001.
7. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2002
8. Екатерина Васенина, Борис Эйфман, Саша Пепеляев, Радуга Поклитару, Ольга Пона, Алла Сигалова, Татьяна Баганова, Александр Кукин, Николай Огрызков, Елена Панасенко и др. Российский современный танец. Диалоги. Москва, 2005
9. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. - Ростов на Дону: Феникс, 2005
10. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004г.

11. Джазовые танцы. / Авт.-сост. Е.В. Диниц. -М.: АСТ, 2002.
12. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс. - <http://girshon.ru/>
13. Демешко Ю. Н. Значение концертной деятельности в творческой жизни детского хореографического коллектива
14. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003
15. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996
16. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: Гном-Пресс, 2000г.
17. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001
18. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971
19. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993
20. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. Москва, 2004
21. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. СПб, Изд-во «Планета музыки», 2018
22. Панферов В. Основы композиции танца. - Челябинск: ЧГАКИ, 2001
23. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 2005
24. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005
25. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003
26. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н.,Москва,1998 г.
27. Суриц Е. Танец модерн. М. Каннингхем. Маски современной культуры, Москва, 2002
28. Чибрикова-Луговская А.Е. Музыкальное физическое развитие детей на занятия ритмикой. Методическое пособие М.: Классикс-стиль, 2003.
29. Чистякова М. И. Психогимнастика-- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

6.3. Список интернет-ресурсов

1. 11 уникальных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой <http://prostoy-put.ru/11-unikalnyx-uprazhnenij-dyxate..>
2. Методическая разработка Щербаковой С.Н. Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-par..>
3. Методическое пособие «Партерный экзерсис» <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-parterniy-e..>
4. Партерная гимнастика по методике Князева <https://secret-terpsihor.com.ua/20161202669/видео-кур..>

5. Методы и приемы здоровьесберегающих технологий
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/20..>

6.4. Литература для детей

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

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «ОТ РИТМИКМ К ТАНЦУ.ПРАКТИКА» 1 год обучения

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Знакомство с учащимися. Музыкальная игра. Орг. момент занятия: режим занятий, форма одежды, техника безопасности.	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Итоговая беседа
2.	Сентябрь	Введение в раздел «Современный танец».	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
3.	Сентябрь	Развитие подвижности и расслабления позвоночника	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
4.	Сентябрь	Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. показ, тренаж у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений)	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и

		<p>видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, bat- tement tendu).</p> <p>Досуговая деятельность. Знакомство с традициями студии: поддержка, взаимопомощь</p>					правил их выполнения.
5.	Сентябрь	<p>Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения</p>	2		<p>Групповое, показ, тренаж</p>	ДДТ	Наблюдение
6.	Сентябрь	<p>Введение в раздел «Основы акробатики».</p> <p>Основные акробатические понятия и элементы. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Разминка.</p> <p>Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки.</p>	2		<p>Групповое, показ, тренаж</p>	ДДТ	
7.	Сентябрь	<p>«Современный танец». Понятие – изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.</p> <p>«Досуговая деятельность». Подготовка праздника</p>	2		<p>Групповое, показ, тренаж</p>	ДДТ	<p>Тест «Техника безопасности и на занятиях Акробатикой»</p> <p>Наблюдение</p>

8.	Сентябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Элементы психотехники артиста (по системе К. С.Станиславского): творческое внимание, воображение, фантазия	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
9.	Сентябрь	Театральные игры на развитие внимания, воображения и фантазии танцора.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
10.	Сентябрь	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на выразительность движений, жеста, позы, мимики.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
11.	Сентябрь	«Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки. «Досуговая деятельность».	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
12.	Сентябрь	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец.	2		Практические	ДДТ	Беседа Наблюдение

		«Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.			упражнения		
13.	Октябрь	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Индивидуальная работа.	2		Практические упражнения	ДДТ	Беседа Наблюдение
14.	Октябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
15.	Октябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
16.	Октябрь	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

17.	Октябрь	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн». Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
18.	Октябрь	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
19.	Октябрь	Разогрев позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
20.	Октябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
21.	Октябрь	Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
22.	Октябрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше

		Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук.					сохранить заданное положение
23.	Октябрь	Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полу шпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
24.	Октябрь	Сед углом без опоры на руки. Прогибание лежа на животе. Упор лежа, опираясь на одну руку. Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или станок. Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье. Отжимание в упоре лежа. Прыжки вверх выпрямившись.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
25.	Октябрь	«Выразительные средства движения». Эмоции танцора. Театральные игры «Покажи цвет через эмоцию», «Сыщики». Упражнение на снятие мышечного напряжения «Буратино и Пьеро», на расслабление «Снеговик». «Прилипшая рука». Развитие выразительной мимики (соленый чай, ем лимон, сердитый дедушка, лампочка потухла). Подвижная игра	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение

26.	Ноябрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук. Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полу шпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
27.	Ноябрь	Понятие «Эмоция». Классификация эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Особенности использования танцором мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции. Репетиция хореографического номера.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
28.	Ноябрь	Выполнение упражнений на изображение героя сказки или мультфильма с разным настроением. Определение эмоций, которые соответствует музыкальному отрывку, литературному произведению. Упражнения на демонстрацию заданных эмоций	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
29.	Ноябрь	«Классический танец». Demi plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4.	2		Показ тренаж	ДДТ	Наблюдение

30.	Ноябрь	«Современный танец». Кросс. Виды движений, использованных в кроссе: шаги, прыжки, повороты. Техника выполнения шагов примитива (афро - танца). Техника выполнения поворотов на двух ногах на месте и с продвижением. Техника выполнения прыжков по параллельным позициям на месте и с продвижением в пространстве.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
31.	Ноябрь	Упражнения для передвижения в пространстве (кросс): шаги по диагонали и по кругу, прыжки на месте и по диагонали, вращения на месте и по диагонали. Репетиция танцевального номера.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
32.	Ноябрь	«История и философия танца» История развития танцевального искусства: первобытный танец, танцы Древней Греции, Рима и Египта. Развитие танцевальной культуры России. Просмотр видео материала.	2		Беседа тренаж	ДДТ	Контрольное задание, обсуждение
33.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Искусство выразительного движения». Эмоции танцора. Упражнения на снятие мышечного напряжения «Насос», на расслабление «Скульптура», «Разные походки», пластическая игра «Пристройка».	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
34.	Ноябрь	Развитие выразительной мимики «Фотография». Группы игр и упражнений на образы, подсмотренные в природе: «Природа». Репетиция номеров.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение

35.	Ноябрь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку
36.	Ноябрь	Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад;	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку
37.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
38.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
39.	Декабрь	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

40.	Декабрь	<p>«Основы акробатики». Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо.</p> <p>1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами).</p> <p>2. Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки.</p> <p>3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке.</p> <p>4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8.</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
41.	Декабрь	<p>«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.</p> <p>Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.</p> <p>Круг. Слитное соединение всех направлений.</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
42.	Декабрь	<p>Стрейчинг. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад;</p> <p>Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх;</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		<i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение					
43.	Декабрь	Стрейчинг. Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
44.	Декабрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
45.	Декабрь	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнение И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Репетиция танцевального номера.					
46.	Декабрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
47.	Декабрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
48.	Декабрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнений на равновесие на заданное время.
49.	Декабрь	Акробатика. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.	2		Показ, тренаж	ДДТ	

		Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясицу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.					
50.	Декабрь	«История и философия танца» Движение – язык танца. Особенности формирования навыков общения на языке танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»	2		Тренаж	ДДТ	Обсуждение
51.	Январь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия.	2		Тренаж	ДДТ	Обсуждение
52.	Январь	Индивидуальные занятия. «Досуговая деятельность»	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдения
53.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдения
54.	Январь	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Индивидуальный показ
55.	Январь	«Основы акробатики». Шпагаты. 1. Специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Индивидуальный показ

		3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8. «Досуговая деятельность». Подготовка новогоднего огонька. Идеи, предложения.					
56.	Январь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений.	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в заданной последовательности
57.	Январь	Стрейчинг. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в заданной последовательности

		друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
58.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в заданной последовательности
59.	Январь	Экзерсис на середине зала. Репетиция номеров.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
60.	Январь	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, дгор вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы. 5-Вернуться в положение 3.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение движений под заданную музыку.

		6-Roll up.					
61.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании	2		Показ-тренаж	ДДТ	Выполнение упражнений на максимальное количество повторений
61.	Январь	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. 1. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. 2. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. 3. Руки в стороны, лопатки соединены. 4. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. 5. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. 6. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. 7. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и	2		Тренаж.	ДДТ	Выполнение упражнений на максимальное количество повторений

		упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.					
63.	Январь	«История и философия танца» Движение – язык танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»	2		Беседа	ДДТ	Мини-конкурс «Лучший рассказ»
64.	Февраль	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
65.	Февраль	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Репетиции.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
66.	Февраль	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Репетиции.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
67.	Февраль	Синхронность. Координация движений. Ориентировка в пространстве	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
68.	Февраль	Музыка и Я. Репетиционная работа.	2		Уч. занятие	ДДТ	Наблюдение
69.	Февраль	«Концертная деятельность». Понятия «Концерт»,	2		Беседа	ДДТ	Обсуждение

		«Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Просмотр видео материала студии.					
70.	Февраль	Творческая мастерская	2		Уч. занятие	ДДТ	Наблюдение
71.	Февраль	«Досуговая деятельность». Подготовка и проведение новогоднего огонька (сценки, конкурсы, дискотека).	2		Беседа	ДДТ	Обсуждение
72.	Февраль	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
73.	Февраль	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение

		8.2					
74.	Февраль	Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. показ, тренаж у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, bat- temente tendu). Досуговая деятельность. Знакомство с традициями студии: поддержка, взаимопомощь	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
75.	Февраль	Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
76.	Март	Введение в раздел «Основы акробатики». Основные акробатические понятия и элементы. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
77.	Март	«Современный танец». Понятие – изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки,	2		Игры и практические	ДДТ	Наблюдение

		ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах. «Досуговая деятельность». Подготовка праздника			упражнения		
78.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Элементы психотехники артиста: творческое внимание, воображение, фантазия	2		Практические упражнения	ДДТ	
79.	Март	Театральные игры на развитие внимания, воображения и фантазии танцора.	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест «Техника безопасности и на занятиях Акробатикой» Наблюдение
80.	Март	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на выразительность движений, жеста, позы, мимики.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
81.	Март	«Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		выпады, бег и прыжки. «Досуговая деятельность».					
82.	Март	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.	2		Практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
83.	Март	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Индивидуальная работа.	2		Практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
84.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Беседа Наблюдение
85.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Беседа Наблюдение

86.	Март	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
87.	Апрель	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн». Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
88.	Апрель	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
89.	Апрель	Разогрев позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
90.	Апрель	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.

91.	Апрель	<p>«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения- равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений.</p> <p>8. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. 9. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. 10. Руки в стороны, лопатки соединены. 11. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом. 12. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. 13. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. 14. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
92.	Апрель	<p>«История и философия танца» Движение – язык танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
93.	Апрель	<p>«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону</p>	2		Практические	ДДТ	Наблюдение

		(вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направл			упражнения		
94.	Апрель	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Подготовка новогоднего огонька. Репетиции.	2		Практические упражнения	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
95.	Апрель	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Подготовка новогоднего огонька. Репетиции.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
96.	Апрель	Синхронность. Координация движений. Ориентировка в пространстве	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение

97.	Апрель	Музыка и Я. Репетиционная работа.	2		Игры и практиче ские упражне ния	ДДТ	Контрольно е задание, Обсуждение
98.	Май	«Концертная деятельность». Понятия «Концерт», «Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Просмотр видео материала студии.	2		Игры и практиче ские упражне ния	ДДТ	Контрольно е задание, Обсуждение
99.	Май	Творческая мастерская	2		Игры и практиче ские упражне ния	ДДТ	Контрольно е задание, Обсуждение
100	Май	«Классический танец». Demi plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.	2		Практиче ские упражне ния	ДДТ	Контрольно е задание, Обсуждение
101	Май	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону	2		Практиче ские	ДДТ	Наблюдение

		(вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений			упражнения		
102	Май	Репетиция танцевального номера. Досуговая деятельность. Подготовка праздника.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
103	Май	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Равновесия. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
104	Май	Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. Досуговая деятельность. Подготовка праздника.	2		Практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, обсуждение
105	Май	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

106 .	Май	Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед- назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift - подъем бедра вверх; shimmi - спиральное закручивающее движение	2		Группово е занятие, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
107 .	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Акробатические упражнения- равновесия. Шпагаты.	2		Игры и практиче ские упражне ния	ДДТ	Выполнение упражнения с переключен ием центра по хлопку
108 .	Май	«Досуговая деятельность».	2		Игры	ДДТ	Наблюдение

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
«ОТ РИТМИКМ К ТАНЦУ.ПРАКТИКА»
2 год обучения**

№ п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Знакомство с учащимися. Музыкальная игра. Орг. момент занятия: режим занятий, форма одежды, техника безопасности.	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Итоговая беседа
2.	Сентябрь	Введение в раздел «Современный танец».	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
3.	Сентябрь	Развитие подвижности и расслабления позвоночника	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение

4.	Сентябрь	Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. показ, тренаж у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, bat-temente tendu). Досуговая деятельность. Знакомство с традициями студии: поддержка, взаимопомощь	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
5.	Сентябрь	Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
6.	Сентябрь	Введение в раздел «Основы акробатики». Основные акробатические понятия и элементы. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки.	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	

7.	Сентябрь	«Современный танец». Понятие – изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах. «Досуговая деятельность». Подготовка праздника	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест «Техника безопасности на занятиях Акробатикой» Наблюдение
8.	Сентябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Элементы психотехники артиста (по системе К. С.Станиславского): творческое внимание, воображение, фантазия	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
9.	Сентябрь	Театральные игры на развитие внимания, воображения и фантазии танцора.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
10.	Сентябрь	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение

		выразительность движений, жеста, позы, мимики.					
11.	Сентябрь	«Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки. «Досуговая деятельность».	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
12.	Сентябрь	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.	2		Практические упражнения	ДДТ	Беседа Наблюдение
13.	Сентябрь	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Индивидуальная работа.	2		Практические упражнения	ДДТ	Беседа Наблюдение
14.	Сентябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.					
15.	Сентябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
16.	Сентябрь	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
17.	Октябрь	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн». Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

18.	Октябрь	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
19.	Октябрь	Разогрев позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации	2		Групповое, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
20.	Октябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
21.	Октябрь	Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
22.	Октябрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
23.	Октябрь	Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить

		ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полу шпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).					заданное положение
24.	Октябрь	Сед углом без опоры на руки. Прогибание лежа на животе. Упор лежа, опираясь на одну руку. Приседание на одной ноге с поддержкой за стул или станок. Из положения сидя на стуле, упор согнув ноги. То же, но обе руки на сиденье. Отжимание в упоре лежа. Прыжки вверх выпрямившись.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
25.	Октябрь	«Выразительные средства движения». Эмоции танцора. Театральные игры «Покажи цвет через эмоцию», «Сыщики». Упражнение на снятие мышечного напряжения «Буратино и Пьеро», на расслабление «Снеговик». «Прилипшая рука». Развитие выразительной мимики (соленый чай, ем лимон, сердитый дедушка, лампочка потухла). Подвижная игра	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение

26.	Октябрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Наклон вперед сидя (ноги не сгибать, носки оттянуть, грудью коснуться бедер). То же без помощи рук. Кольцо в упоре лежа. Широкое разведение ног в стороны скольжением. Сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Мост стоя на коленях. Полу шпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед).	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
27.	Октябрь	Понятие «Эмоция». Классификация эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Особенности использования танцором мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции. Репетиция хореографического номера.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
28.	Октябрь	Выполнение упражнений на изображение героя сказки или мультфильма с разным настроением. Определение эмоций, которые	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение

		соответствует музыкальному отрывку, литературному произведению. Упражнения на демонстрацию заданных эмоций					
29.	Октябрь	«Классический танец». Demi plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4.	2		Показ тренаж	ДДТ	Наблюдение
30.	Октябрь	«Современный танец». Кросс. Виды движений, использованных в кроссе: шаги, прыжки, повороты. Техника выполнения шагов примитива (афро - танца). Техника выполнения поворотов на двух ногах на месте и с продвижением. Техника выполнения прыжков по параллельным позициям на месте и с продвижением в пространстве.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
31.	Октябрь	Упражнения для передвижения в пространстве (кросс): шаги по диагонали и по кругу, прыжки на месте и по диагонали, вращения на месте и по диагонали. Репетиция танцевального номера.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение

32.	Октябрь	«История и философия танца» История развития танцевального искусства: первобытный танец, танцы Древней Греции, Рима и Египта. Развитие танцевальной культуры России. Просмотр видео материала.	2		Беседа тренаж	ДДТ	Контрольное задание, обсуждение
33.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Искусство выразительного движения». Эмоции танцора. Упражнения на снятие мышечного напряжения «Насос», на расслабление «Скульптура», «Разные походки», пластическая игра «Пристройка».	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
34.	Ноябрь	Развитие выразительной мимики «Фотография». Группы игр и упражнений на образы, подсмотренные в природе: «Природа». Репетиция номеров.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
35.	Ноябрь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку

		Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.					
36.	Ноябрь	Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад;	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку
37.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
38.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.					
39.	Ноябрь	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
40.	Ноябрь	«Основы акробатики». Шпагаты — упражнения, способствующие развитию гибкости. Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
41.	Ноябрь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		<p>сторону, каждый раз возвращаясь в центр.</p> <p>Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.</p> <p>Круг. Слитное соединение всех направлений.</p>					
42.	Ноябрь	<p>Стрейчинг. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад;</p> <p>Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
43.	Ноябрь	<p>Стрейчинг. Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья.</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
44.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
45.	Ноябрь	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнение И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, drop вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi plie 3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса. 4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		5-Вернуться в положение 3. 6-Roll up. Репетиция танцевального номера.					
46.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
47.	Ноябрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
48.	Ноябрь	«Основы акробатики»: комплекс упражнений. Акробатические упражнения-равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение упражнений на равновесие на заданное время.
49.	Ноябрь	Акробатика. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела,	2		Показ, тренаж	ДДТ	

		<p>ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.</p> <p>Удерживать равновесия в акробатических упражнениях.</p> <p>Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.</p> <p>Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.</p> <p>В стойке согнув ноги колени слегка разведены.</p>					
50.	Декабрь	<p>«История и философия танца»</p> <p>Движение – язык танца. Особенности формирования навыков общения на языке танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»</p>	2		Тренаж	ДДТ	Обсуждение
51.	Декабрь	<p>«Основы акробатики»: комплекс упражнений для развития гибкости и силы.</p> <p>Акробатические упражнения-равновесия.</p>	2		Тренаж	ДДТ	Обсуждение
52.	Декабрь	<p>Индивидуальные занятия.</p> <p>«Досуговая деятельность»</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдения
53.	Декабрь	<p>Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения</p>	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдения

		изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.					
54.	Декабрь	«Классический танец». Экзерсис на середине зала. Основные принципы исполнения движений на середине зала.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Индивидуальный показ
55.	Декабрь	«Основы акробатики». Шпагаты. 1. Специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускайтесь в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивается от 4 до 8. «Досуговая деятельность». Подготовка новогоднего огонька. Идеи, предложения.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Индивидуальный показ
56.	Декабрь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в

		<p>(вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.</p> <p>Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.</p> <p>Круг. Слитное соединение всех направлений.</p>				заданной последовательности	
57.	Декабрь	<p>Стрейчинг.</p> <p>Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; <i>twist</i> плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх)</p> <p>Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад;</p> <p>Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; <i>hip lift</i> - подъем бедра вверх; <i>shimmi</i> - спиральное закручивающее движение</p> <p>Рука это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также</p>	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в заданной последовательности

		исполнять круги. То же касается и предплечья. Ноги - стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.					
58.	Декабрь	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Тренаж	ДДТ	Выполнение движений в заданной последовательности
59.	Декабрь	Экзерсис на середине зала. Репетиция номеров.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
60.	Декабрь	«Современный танец». Развитие позвоночника. Упражнения 1. И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса. 1-Расслабить торс, drop вперед-вниз, руки касаются пола. 2- Demi plie	2		Показ, тренаж	ДДТ	Выполнение движений под заданную музыку.

		<p>3- Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.</p> <p>4-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу пальцы.</p> <p>5-Вернуться в положение 3.</p> <p>6-Roll up.</p>					
61.	Декабрь	<p>Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец».</p> <p>Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали.</p> <p>Комбинации в сочетании</p>	2		Показ-тренаж	ДДТ	Выполнение упражнений на максимальное на количество повторений
61.	Декабрь	<p>«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы.</p> <p>Акробатические упражнения-равновесия.</p> <p>Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины.</p> <p>Последовательность разучивания упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. 2. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут. 	2		Тренаж.	ДДТ	Выполнение упражнений на максимальное на количество повторений

		<p>3. Руки в стороны, лопатки соединены.</p> <p>4. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.</p> <p>5. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях.</p> <p>6. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.</p> <p>7. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.</p> <p>В стойке согнув ноги колени слегка разведены.</p>					
63.	Декабрь	«История и философия танца» Движение – язык танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»	2		Беседа	ДДТ	Мини- конкурс «Лучший рассказ»
64.	Декабрь	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение

		Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений.					
65.	Декабрь	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Репетиции.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
66.	Декабрь	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Репетиции.	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
67.	Декабрь	Синхронность. Координация движений. Ориентировка в пространстве	2		Тренаж	ДДТ	Наблюдение
68.	Декабрь	Музыка и Я. Репетиционная работа.	2		Уч. занятие	ДДТ	Наблюдение
69.	Декабрь	«Концертная деятельность». Понятия «Концерт», «Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Просмотр видео материала студии.	2		Беседа	ДДТ	Обсуждение
70.	Январь	Творческая мастерская	2		Уч. занятие	ДДТ	Наблюдение
71.	Январь	«Досуговая деятельность». Подготовка и проведение	2		Беседа	ДДТ	Обсуждение

		новогоднего огонька (сценки, конкурсы, дискотека).					
72.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
73.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Полу шпагат, шпагат правой и левой ногой, прямой шпагат, шпагат в кольцо. 1. специальная разминка (покачивания в выпаде, седы с широко разведенными ногами, махи ногами). 2. Опускаться в шпагат плавно, скольжением, с опорой на руки. 3. Удерживать 4—8 сек. в каждой	2		Показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение

		попытке. 4. Количество попыток постепенно увеличивать от 4 до 8.2					
74.	Январь	Разогрев как способ подготовки тела исполнителя к работе. показ, тренаж у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног (комплекс упражнений видоизмененных движений классического танца с использованием «аут» позиций: demi- и grand plie, releve, bat- temente tendu). Досуговая деятельность. Знакомство с традициями студии: поддержка, взаимопомощь	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
75.	Январь	Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
76.	Январь	Введение в раздел «Основы акробатики». Основные акробатические понятия и элементы. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Разминка. Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.

		туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки.					
77.	Январь	«Современный танец». Понятие – изоляция. Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах. «Досуговая деятельность». Подготовка праздника	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
78.	Январь	Индивидуальное занятие. Раздел «Выразительные средства движения» Элементы психотехники артиста: творческое внимание, воображение, фантазия	2		Практические упражнения	ДДТ	
79.	Январь	Театральные игры на развитие внимания, воображения и фантазии танцора.	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест «Техника безопасности на занятиях Акробатикой» Наблюдение
80.	Январь	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на выразительность движений, жеста, позы, мимики.				
81.	Февраль	«Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки. «Досуговая деятельность».	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение
82.	Февраль	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.	2		Практические упражнения	ДДТ Контрольное задание, Обсуждение
83.	Февраль	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.	2		Практические упражнения	ДДТ Контрольное задание, Обсуждение

		Индивидуальная работа.					
84.	Февраль	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Беседа Наблюдение
85.	Февраль	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Беседа Наблюдение
86.	Февраль	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
87.	Февраль	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн».	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.					
88.	Февраль	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка: перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
89.	Февраль	Разогрев позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
90.	Февраль	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом и по диагонали. Комбинации в сочетании	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
91.	Февраль	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения-равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины.	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.

		<p>Последовательность разучивания упражнений.</p> <p>8. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед.</p> <p>9. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.</p> <p>10. Руки в стороны, лопатки соединены.</p> <p>11. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать равновесия перед зеркалом.</p> <p>12. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях.</p> <p>13. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.</p> <p>14. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.</p> <p>В стойке согнув ноги колени слегка разведены.</p>					
92.	Февраль	<p>«История и философия танца» Движение – язык танца. Просмотр видео материала. Упражнение на невербальный способ выражения мысли «Я делаю это...»</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

93.	Февраль	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр. Круг. Слитное соединение всех направлений.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
94.	Февраль	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Подготовка новогоднего огонька. Репетиции.	2		Практические упражнения	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
95.	Февраль	Стрейчинг. «Досуговая деятельность» Подготовка новогоднего огонька. Репетиции.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение
96.	Февраль	Синхронность. Координация движений. Ориентировка в пространстве	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Упражнения для соревнований: дольше сохранить заданное положение

97.	Февраль	Музыка и Я. Репетиционная работа.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
98.	Февраль	«Концертная деятельность». Понятия «Концерт», «Концертный номер». Виды концертов (отчетный, сборный, тематический, театрализованный и т.д.). Просмотр видео материала студии.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
99.	Март	Творческая мастерская	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
100.	Март	«Классический танец». Demi plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4. В начале каждое demi plie исполняется на два такта 4/4, по усвоению на один такт 4/4. Battements tendus из I и V позиций крестом, лицом к станку. Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.	2		Практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, Обсуждение
101.	Март	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		<p>сторону, каждый раз возвращаясь в центр.</p> <p>Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.</p> <p>Круг. Слитное соединение всех направлений</p>					
102.	Март	<p>Репетиция танцевального номера.</p> <p>Досуговая деятельность.</p> <p>Подготовка праздника.</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
103.	Март	<p>«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Равновесия.</p> <p>Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами.</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
104.	Март	<p>Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.</p> <p>Досуговая деятельность.</p> <p>Подготовка праздника.</p>	2		Практические упражнения	ДДТ	Контрольное задание, обсуждение

105.	Март	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
106.	Март	Круг. Слитное соединение всех направлений. Плечи - -подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх) Грудная клетка - движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; Таз (пелвис) - движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift - подъем бедра вверх; shimmi - спиральное закручивающее движение	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
107.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Акробатические упражнения-равновесия. Шпагаты.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку

108.	Март	«Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Выполнение упражнения с переключением центра по хлопку
109.	Март	Раздел «Выразительные средства движения». Элементы психотехники актера как способа освоения выразительности движения. Использование театральных игр на развитие внимания, воображения и фантазии танцора. Группа игр на перевоплощение, предлагаемые обстоятельства, беспредметное действие	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
110.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Акробатические упражнения-равновесия. Шпагаты.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
111.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.				
112.	Март	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения-равновесия. Стойки. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение
113.	Март	Театральные игры на развитие внимания, воображения и фантазии танцора.	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение
114.	Март	«Выразительные средства движения». Понятие «Хореографический образ». Составляющие хореографического образа: движение, жест, поза, мимика. Пластические игры и упражнения («Зеркало», «Тень», «Кухня», «Отгадай профессию») на выразительность движений, жеста, позы, мимики.	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение
115.	Март	«Основы акробатики». Комплекс упражнений: круговые	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение

		движения руками, махи ногами вперед, в стороны и назад, наклоны туловища в стороны и повороты, приседания и выпады, бег и прыжки. «Досуговая деятельность».					
116.	Март	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
117.	Март	«История и философия танца». Танец как вид искусства. История развития танцевального искусства: первобытный танец. «Классический танец». Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie из I, II и V позиций лицом к станку. Индивидуальная работа.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
118.	Март	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: contraction, release, high release, flat back, roll down, roll up, body roll.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.					
119.	Апрель	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения: <i>contraction</i> , <i>release</i> , <i>high release</i> , <i>flat back</i> , <i>roll down</i> , <i>roll up</i> , <i>body roll</i> . Наклон в положении <i>flat back</i> крестом, квадратом, <i>flat back</i> и по диагонали.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
120.	Апрель	«Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Техника исполнения.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Выполнение упражнений на равновесие на заданное время.
121.	Апрель	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн». Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	
122.	Апрель	«Современный танец». Группа упражнений для разогрева у станка:	2		Практические упражнения	ДДТ	Обсуждение

		перегибы и наклоны торса, растяжка, разогрев ног.					
123.	Апрель	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Практические упражнения	ДДТ	Обсуждение
124.	Апрель	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики» Акробатические упражнения для развития гибкости и силы.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдения
125.	Апрель	«Основы акробатики»: комплекс упражнений. Акробатические упражнения-равновесия. Равновесия как упражнения, укрепляющие мышцы ног и спины. Последовательность разучивания упражнений. Тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. Ноги выпрямлены, закреплены, носок поднятой ноги оттянут.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдения
126.	Апрель	Акробатика. Руки в стороны, лопатки соединены. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук можно делать	2		Практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.

		равновесия перед зеркалом. Удерживать равновесия в акробатических упражнениях.					
127.	Апрель	Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке согнув ноги колени слегка разведены.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
128.	Апрель	Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также <i>contraction</i> и <i>release</i> , боковых и фронтальных «волн».	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
129.	Апрель	Изоляция. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
130.	Апрель	«Досуговая деятельность». Обсуждение этапов подготовки отчётного концерта. Распределение обязанностей. Распределение по группам для подготовки отчётного концерта.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	

131.	Апрель	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы. Акробатические упражнения-равновесия. Стойки. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест «Техника безопасности на занятиях Акробатикой» Наблюдение
132.	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
133.	Май	«Основы акробатики». Комплекс упражнений для развития гибкости и силы.	2		Практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		Акробатические упражнения-равновесия. Для контроля за положением тела, ног, головы и рук равновесия делаются перед зеркалом.				
134.	Май	Удерживать равновесия в акробатических упражнениях. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты. Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу. В стойке, согнув ноги, колени слегка разведены. Шпагаты. Количество попыток постепенно увеличивается от 8 до 10.	2		Практические упражнения	ДДТ Контрольное задание, Обсуждение
135.	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Движения изолированных центров: голова, плечи, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки, ноги. Упражнения: лёжа на спине, сидя, стоя на коленях и стоя на вытянутых ногах.	2		Практические упражнения	ДДТ Контрольное задание, Обсуждение
136.	Май	Акробатика. Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения	2		Практические упражнения	ДДТ Беседа Наблюдение

		укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.				
137.	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки на лопатках как упражнения, укрепляющие спины и рук, стойки на груди, упражнения укрепляющие мышцы шеи, туловища, рук, стойки на голове, упражнения укрепляющие мышцы туловища, рук, стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2		Практические упражнения	ДДТ Беседа Наблюдение
138.	Май	«Основы акробатики». Стойки. Стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на	2		Практические упражнения	ДДТ Наблюдение

		лопатках, на груди, на голове. Акробатические упражнения-равновесия.					
139.	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Современный танец». Развитие подвижности и расслабления позвоночника.	2		Групповое занятие, показ, тренаж	ДДТ	Наблюдение
140.	Май	«Основы акробатики». Стойки. Стойка на руках с согнутыми и вытянутыми ногами. Последовательность выполнения упражнений. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове. «Современный танец». Движения изолированных центров: голова - крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр. Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение
141.	Май	Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, на 2/4, 1/4 и 1/8. Для головы, плеч, грудной клетки и таза с	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Наблюдение

		использованием всех видов движений.					
142.	Май	Индивидуальное занятие. Раздел «Основы акробатики». Стойки - полустойкая, стойка махом, стойка толчком, стойка полу шпагатом. Выполнение стоек на лопатках, на груди, на голове.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
143.	Май	«Концертная деятельность». Сценическое волнение. Причины страха перед сценой.	2		Игры и практические упражнения	ДДТ	Тест на знание позиций и правил их выполнения.
144.	Май	«Досуговая деятельность».	2		Игра	ДДТ	Наблюдение

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО ДДТ г. Донецка

Детское объединение											Дополнительная образовательная Программа общеразвивающего вида																				
Группа № ____	Год обучения										Педагог																				
Фамилия, имя обучающегося	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.		12.		13.		14.		15.		
Сроки диагностики Показатели	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Теоретическая подготовка																															
Теоретические знания, предусмотренные программой																															
Владение специальной терминологией																															
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Практическая подготовка																															

	На уровне детского объединения	На уровне дома детского творчества	На уровне города	На областном уровне	На всероссийском уровне	На международном уровне
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				

Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не употребляет специальные термины; ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. 	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не овладел умениями и навыками; ▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание и т.д
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей 	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание и т.д.
Основные компетентности				

<p>Учебно-интеллектуальные Подбирать и анализировать специальную литературу</p>	<p>Самостоятельность в подборе и работе с литературой</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ работает с литературой с помощью педагога или родителей; ▪ работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей. 	<p>0 1 2 3</p>	<p>Наблюдение, анализ способов деятельности детей,</p>
<p>Пользоваться компьютерными источниками информации</p>	<p>Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не использует, работать с ними не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ работает с помощью педагога или родителей; ▪ работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей. 	<p>0 1 2 3</p>	<p>их учебно-исследовательских работ</p>
<p>Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ не осуществляет учебно-исследовательскую работу; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ осуществляет учебно-исследовательскую работу с помощью педагога или родителей; ▪ работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей. 	<p>0 1 2 3</p>	
<p>Организационные</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ рабочее место организовывать не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; 	<p>0 1 2</p>	

Организовывать свое рабочее (учебное) место	к деятельности и убирать за собой	<ul style="list-style-type: none"> ▪ организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; ▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой 	3	Наблюдение, собеседование
Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	<ul style="list-style-type: none"> ▪ организовывать работу и распределять время не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; ▪ планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; ▪ самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время. 	0	
			1	
			2	
			3	
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> ▪ безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; ▪ испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; ▪ аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам. 	0	
			1	
			2	
			3	
Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ правила ТБ не запоминает и не выполняет; ▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. 	0	
			1	
			2	
			3	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА МОНИТОРИНГА РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБУДО ДДТ г. Донецка

Детское объединение _____ Образ.

программа _____

Год обучения _____ Преподаватель _____

Уч. год _____

№	Фамилия, имя	Качества личности и признаки проявления									
		Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность		Нравственность, гуманность		Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО ДДТ г. Донецка

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов

1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.

3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.

<p>5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности</p>	<p>Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.</p>	<p>Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.</p>	<p>В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.</p>
--	---	--	--	--

