

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.20)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
Е.В. Веремьянина
Ир. № 126-89 от «25» 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

Образцового хореографического коллектива «ЮНОНА»

«МИР ТАНЦА»

(продвинутый уровень)

возраст учащихся: от 12 до 18 лет

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Сиротина Марина Ивановна



Новосибирск – 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир танца» - III часть (продвинутый уровень программы) имеет **художественное направление** и реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в Образцовом хореографическом коллективе «Юнона» с 2013 года. Данная программа является модифицированной и предусматривает 5-летний цикл обучения.

Танец - это гармония человеческого тела, человеческой души. Сделать свое тело таким же чутким и звенящим, как дерево старого Страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, - вот идеальная цель искусства танца. Поэтому современное искусство хореографии предъявляет танцорам высокие требования: хорошая физическая подготовка, владение народно-стилизированным, классическим и эстрадным танцами, знание современных стилей и направлений хореографии, наличие творческих способностей, умение передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Уровень данной программы – продвинутый, для учащихся освоивших, базовый уровень программы «Мир танца» Образцового хореографического коллектива «Юнона», в полном объеме и желающих совершенствовать свое мастерство в области хореографического искусства.

Данная программа разработана в соответствие нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнения, вступили в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменения от 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность данной программы состоит в её ориентировании на концертный состав коллектива, который за многие годы осваивает репертуар коллектива и развивает уровень исполнительского мастерства.

Данная программа ориентирована на основной концертный состав коллектива, с целью сохранения репертуара

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося.

Программа «Мир танца» разработана на основе многолетнего практического опыта с разновозрастной категорией учащихся, с учётом их интересов, познавательной активности и творческих возможностей. При разработке программы использован опыт работы педагогов – хореографов: Вагановой А.Я., Панасюк Н.Б., Сидорова А.А. (*№4, 21, 24 в списке литературы*).

Цель программы: создать условия для творческой самореализации учащихся посредством совершенствования накопленного потенциала танцевальных умений и навыков.

Для достижения цели, программа предполагает постановку следующих **задач:**

Предметные:

1. Способствовать сохранению и совершенствованию репертуара основного состава.
2. Способствовать дальнейшему накоплению терминологии классического и современного экзерсиса.
3. Сформировать умение определять стили современной хореографии и музыкальные направления.
4. Создать условия для совместной работы в разработке сценических костюмов.
5. Сформировать умение анализировать танцевальные постановочные работы (высказывать суждение о лексике танца, об основной идее и о формах ее воплощения).

Метапредметные:

1. Сформировать умение самостоятельно планировать свою творческую деятельность, определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.
2. Научить осуществлять продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) с педагогом и участниками коллектива при решении различных поставленных задач.

Личностные:

1. Сформировать у обучающихся ответственное отношение к занятиям, к саморазвитию и самообразованию.
2. Способствовать развитию художественного вкуса, эстетического сознания через освоение традиционной культуры России и народов мира.
3. Создать условия для развития коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве в процессе творческой деятельности.
4. Сформировать позитивную самооценку своих творческих возможностей.
5. Создать условия для осознанного выбора профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых интересов к хореографическому творчеству.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она предназначена для учащихся освоивших базовый уровень по программе «Мир танца». В разделы учебного плана включены различные направления хореографии с повышенным уровнем исполнительского мастерства.

Новизна программы состоит в том, что она впервые разработана для продвинутого уровня, и направлена на профессиональное самоопределение выпускников.

Индивидуальные и возрастные особенности учащихся на занятиях хореографией.

Каждому возрасту присущи свои возможности и ограничения в развитии. Чтобы правильно распределить нагрузку на учащихся, педагогу необходимо уделять пристальное внимание возрастным особенностям детей как физическим, так и психологическим.

Учащиеся в возрасте 12-13 лет могут сравнительно долго удерживать внимание, но, нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому надо чередовать движения у станка с движениями по кругу. Запас двигательных навыков детей еще не велик, движения слабо организованы и координированы для сложных упражнений. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. В этом возрасте учащиеся быстро осваивают основы современной хореографии, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. В этом возрасте свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. На занятиях хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитанием волевых

качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Педагог для него – авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения.

В возрасте 14 - 15 лет активно идёт процесс развития. Средний школьный возраст, даёт прекрасные возможности для развития способностей к хореографическому творчеству. Дети способны осваивать разные танцевальные направления, уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом, могут длительное время удерживать внимание, переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы. На занятиях хореографией детей привлекает работа над техникой движений, над определённой сложностью танцевального номера. Эмоциональное состояние в этом возрасте характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. В возрасте 14 - 15 лет эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, ребенок хочет танцевать.

Учащиеся 16-18 лет физически готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц. Анализируя возрастные и психологические особенности подростков, хочется отметить, что хореография для детей 16-18 лет имеет свои преимущества, для девушек в этом возрасте очень важно быть более стройной, пластичной, привлекательной. И лучше занятий по хореографии, в результате которых формируются четкие формы тела, а мышцы приобретают красивый рельеф, не найти. Плюс к этому, дети в этом возрасте, занимающиеся танцами, учатся проявлять свои чувства души (восторг, боль, любовь) с помощью движений в танце. Выносливость, ответственность, работа в команде и успех в результате упорного труда – вот те плюсы, которые реально сделают подростка лучшим, позволят вырасти ему в своих глазах и заслужить уважение сверстников. Хореография для детей 16-18 лет представляет собой творческий процесс, в котором рождается характер, формируется личность и воспитывается душа. Занятия танцами становятся для этих детей хобби, которое укрепляет здоровье и помогает избавиться от комплексов. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Занятия по хореографии, для этого возраста, должны строиться с полной нагрузкой.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения (с 12-х до 18 лет) и включает в себя курс углубленных знаний в области хореографии. Отказом в зачислении в коллектив могут быть противопоказания по состоянию здоровья. По окончании программы в полном объеме учащийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Данная программа предусматривает **продвинутый уровень** исполнительского мастерства. Учащиеся на данном этапе уже владеют классическим и современным экзерсисом и терминологией (*Приложение №1*), техникой исполнения современного, эстрадного, народно-сценического танцев. На этом этапе предполагается еще более углубленное изучение техники исполнения танцевальных постановок с высоким техническим уровнем. Учащиеся самостоятельно могут применять и комбинировать упражнения экзерсиса при выполнении творческих заданий. Более сложными становятся прыжки и вращения. На данном этапе основной упор делается на совершенствование исполнительского стиля, пробуждение интереса к профессиональному хореографическому мастерству, на подготовку к поступлению в специальные учебные заведения.

Одним из фундаментальных в организации педагогического процесса является принцип обучения и воспитания детей в коллективе. Он предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса, которые руководитель хореографического коллектива должен всесторонне использовать в работе с детьми. Учитывая индивидуальные особенности учащихся, программой предусмотрена следующая **классификация форм обучения:**

1. По количеству учащихся:

- ✓ Групповая форма, в которой обучение проводится с группой учащихся, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания по сценическому мастерству и импровизации. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и современного танцев и исполняться задания на импровизацию.
- ✓ Индивидуальная форма, - применяется для более углубленного изучения материала с одаренными детьми, имеющими физические и творческие способности к хореографическому искусству, или для постановки танцевального номера, где разучиваются сольные партии и номера, отличающиеся сложностью.
- ✓ Мелкогрупповая форма (малые формы) - используется при постановках малых танцевальных форм, и осуществляются в рамках индивидуальных или мелкогрупповых занятий, способствуя развитию танцевальных навыков, личностных качеств.
- ✓ Сводные репетиции – проводятся с детьми разновозрастных групп или с другими творческими коллективами для подготовки совместных концертных номеров, праздников и театральных представлений.

2. Формы внеучебной деятельности:

- ✓ организация и участие в концертах, фестивалях, конкурсах и других мероприятиях, проводимых на уровне города, области, России;
- ✓ участие в ежегодных отчётных концертах коллектива.

Принципы реализации программы.

Реализация программы «Мир танца» (продвинутый уровень) опирается на следующие принципы:

Принцип систематического и последовательного обучения:

- постепенность развития профессиональных данных у учащихся;
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности;
- строгая последовательность в овладении материалом;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Принцип сознательного усвоения знаний: Сознательная работа помогает учащимся управлять свободными движениями и формирует собственный подход к изучаемому произведению, индивидуальный метод организации работы, а в итоге – самостоятельность мышления.

Принцип преемственности: предполагает такую организацию педагогического процесса, который является логическим продолжением ранее изученного материала, тем самым поднимая учащихся на более высокий уровень развития.

Принцип активности: выдвигается как необходимость активной деятельности учащихся на всех стадиях учебного процесса. Обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков.

Принцип безопасности здоровья: процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.

Методы и приёмы обучения (Приложение №2)

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- ***Словесный*** основываются на объяснении, рассказе нового материала, словесном комментарии педагога по ходу исполнения танца, анализе о прошедшем выступлении на концерте.
- ***Наглядный*** (качественный показ упражнений, демонстрация отдельных частей и всего движения. Просмотр видеоматериалов с выступлениями, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся).
- ***Практический*** – работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

Учебная нагрузка распределяется по годам обучения следующим образом:

9 – 10 год обучения (учащиеся 12 – 13 лет):

- занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 ч.;
- количество учебных часов в неделю – 8 ч.;
- количество учебных часов в год – 288 ч

11 – 13 год обучения (учащиеся 14 – 18 лет):

- занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 ч.;
- количество учебных часов в неделю – 9 ч.;
- количество учебных часов в год – 324 ч.

Продолжительность занятия с учащимися 45 минут

Структура занятий (Приложение №3)

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное занятие, которое имеет несколько частей. Количество частей занятия зависит от возраста учащихся их опыта музыкально-танцевальной деятельности, а также от интенсивности участия коллектива в концертной деятельности. Каждая часть занятия решает свои задачи и имеет соответствующее содержание.

Занятие состоит из:

- Организационной части.
- Вводной части.
- Основной части.
- Заключительной части.

В зависимости от возраста учащихся и опыта их танцевальной деятельности может варьироваться структура занятия и его содержание.

Условия реализации программы.

Данная программа рассчитана на детей от 12 до 18 лет, принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, освоившие программу «Мир танца» (базового уровня) обучения или имеющие уровень специальных знаний, умений и навыков, соответствующий программе продвинутого уровня. Предоставившие определенный пакет документов: заявление родителей о приеме в объединение, справка о состоянии здоровья учащегося, копия свидетельства о рождении или копия паспорта, согласие родителей на обработку персональных данных.

Занятия необходимо проводить в специально оборудованном зеркалами и станками классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.

Занятия проводятся под фонограммы или (если есть такая возможность) совместно с аккомпаниатором.

1. Материально - техническая база:

- просторный зал, оформленный зеркалами, станком;
- специальное половое покрытие;
- музыкальный инструмент;
- CD проигрыватель с входом USB носителем;
- ноутбук или компьютер;
- костюмы;
- форма и обувь для занятий.

2. Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий специальное хореографическое образование;

- аккомпаниатор;
 - костюмер.
3. Учебно-методическое обеспечение:
 - сборники аудио-записей, авторская подборка педагога в MP-3 формате;
 - сборники видео, специальная литература.
 4. Информационное обеспечение – есть группа в социальной сети «ВКонтакте», где выкладывается методический и дидактический материал, видеоматериалы с учебной деятельностью и информации об образовательной программе.

Прогнозируемые результаты выпускников

Предметные:

1. Знают и исполняют репертуар основного состава.
2. Знают терминологию классического и современного экзерсисов.
3. Умеют определять стили современной хореографии и музыкальные направления.
6. Принимают участие в совместной в разработке сценических костюмов.
7. Умеют анализировать танцевальные постановочные работы (высказывать суждение о лексике танца, об основной идее и о средствах и формах ее воплощения).

Метапредметные:

1. Умеют планировать свою познавательную деятельность, определять и достигать поставленных целей и задач своего обучения, самостоятельно ставят и формулируют для себя новые задачи.
2. Владеют навыками продуктивного сотрудничества с педагогом и участниками коллектива при решении поставленных задач.

Личностные:

1. Сформировано ответственное отношение к занятиям, к саморазвитию и самообразованию.
2. Развита художественный вкус и эстетическое сознание через освоение традиционной культуры России и народов мира.
3. Сформированы коммуникативные качества для общения и сотрудничества в процессе творческой деятельности.
4. Сформирована позитивная оценка своих творческих возможностей.
5. Внесен вклад в выбор профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых интересов к хореографическому творчеству.

Механизм выявления результатов реализации программы и критерии оценки по освоению программы (Приложение №4)

Неотъемлемой частью образовательного процесса коллектива является аттестация результатов освоения учащимися образовательной программы.

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах районного,

городского, областного, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города. И конечно, поступление выпускников в учебные заведения хореографической направленности.

Для оценки и анализа качества усвоения уровней данной образовательной программы используются:

- *Диагностика учащихся* – Проводятся три раза в год: входная (начало года), промежуточная (конец первого полугодия), итоговая (конец учебного года). Результаты диагностики заносятся в диагностические карты. Показатели диагностики по программе определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.
- *Педагогические наблюдения* - У учащихся разного уровня обучения, основным методом результативности, является метод педагогического наблюдения.
- *Открытые занятия* - Проводятся в середине или в конце года с приглашением родителей, с целью показа результатов деятельности в течение всего года.
- *Практическая форма контроля, технический зачёт* - Проводятся с целью определения уровня подготовки учащихся (исполнения учащимися танцевальных номеров, комбинаций, связок или движений у станка и на середине балетного класса).
- *Тематический опрос* - Проверка результатов обучения после прохождения темы.
- *Фронтальный опрос* – Проверка знаний терминологии акробатических элементов, классического и современного экзерсиса.
- *Постановочная практика:*
 - участие в концертах, конкурсах и фестивалях;
 - составление комбинации в классическом стиле;
 - составление комбинации в народно-стилизованном стиле;
 - составление танцевальной связки в современном стиле;
 - танцевальная импровизация на заданную тему.

Формы и методы отслеживания результативности реализации образовательной программы

- Накопление фото- и видео-материалов.
- Показательные выступления учащихся.
- Анкетирование и тестирование учащихся. (*Приложение №5*)
- Мониторинг частоты и результативности участия детей в конкурсных программах и фестивалях различного уровня.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля (Приложение № 6)
		Все го	Тео рия	Прак тика	
9 год обучения – 12-13 лет					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	26	3	23	Открытое занятие. Диагностика
3.	Партерная гимнастика	24	4	20	Тематический контроль
4.	Эстрадный танец	34	5	29	Технический зачёт
5.	Современный экзерсис у палки и на середине	32	6	26	Констатирующий контроль
6.	Техника современного (уличного танца)	39	7	32	Постановочная практика
7.	Акробатика	26	4	22	Фронтальный опрос
8.	Народно-стилизованый танец	21	3	18	Тематический контроль.
9.	Постановка и репетиции	84	10	74	Постановочная практика
ИТОГО		288	44	244	
10 год обучения – 14 лет					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	26	3	23	Тематический контроль Диагностика
3.	Импровизация	16	4	12	Педагогическое наблюдение
4.	Эстрадный танец	31	5	26	Постановочная практика
5.	Современный экзерсис у палки и на середине	37	6	31	Открытое занятие. Диагностика
6.	Современный (уличный) танец	39	7	32	Тематический контроль
7.	Акробатика.	26	4	22	Наблюдение. Диагностика
8.	Народно-стилизованый танец	27	4	23	Технический зачёт
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	84	10	74	Постановочная практика
ИТОГО		288	45	243	
11 год обучения – 15 лет					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	34	4	30	Фронтальный опрос
3.	Современный экзерсис у палки и на середине	38	4	34	Констатирующий контроль
4.	Акробатика	28	5	23	Практическое тестирование
5.	Эстрадный танец	35	4	31	Тематический контроль

6.	Народно-стилизованнный танец	16	3	13	Технический зачёт
7.	Современный (уличный) танец	56	4	52	Постановочная практика
8.	Импровизация	28	6	22	Педагогическое наблюдение
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	87	6	81	Постановочная практика.
ИТОГО		324	38	286	
12 год обучения – 16 лет					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	34	4	30	Констатирующий контроль
3.	Современный экзерсис у палки и на середине.	36	4	32	Открытое занятие
4.	Акробатика	39	6	33	Педагогическое наблюдение
5.	Эстрадный танец	25	4	21	Тематический контроль
6.	Народно-стилизованнный танец	37	2	35	Постановочная практика
7.	Современный (уличный) танец	46	4	42	Наблюдение. Технический зачёт
8.	Импровизация	18	6	12	Технический зачет
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	87	6	81	Постановочная практика
ИТОГО		324	38	286	
13 год обучения – 17-18 лет					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	34	4	30	Констатирующий контроль
3.	Современный экзерсис у палки и на середине.	36	4	32	Открытое занятие
4.	Акробатика	30	6	24	Педагогическое наблюдение
5.	Эстрадный танец	25	4	21	Тематический контроль
6.	Народно-стилизованнный танец	37	2	35	Постановочная практика
7.	Современный (уличный) танец	36	4	32	Наблюдение. Технический зачёт
8.	Импровизация	28	6	22	Технический зачет
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	96	8	88	Постановочная практика
ИТОГО		324	40	284	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/ п	Название раздела, темы	Теория	Практика
9 год обучения – 12-13 лет			
1.	Вводное занятие	Техника безопасности. Личная гигиена. Беседа о содержании, основных задачах учебного года. Диагностика.	-
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	Показ поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений.	Изучение групп: поз, прыжков, поворотов, связующих и вспомогательных движений.
		Показ и объяснение движений классического экзерсиса у палки.	Закрепление элементов классического экзерсиса у палки: - Правила постановки корпуса; - Упражнение на укрепление спины; - Упражнение на растяжку; - Plie; - Battement tendu; - Jete; - Прогибы в спине; - Rond de jambe par terre; - Por de bras; - Releve; - Fondu и en l'air; - Soutenu; - Rond de jambe en l'air; - Retire; - Frappe; - Petit battement - Позы: effacer и croiser; - Battement tendu и jete; - Fondu и en l'air.
		Показ и разъяснение связок элементов классического экзерсиса на середине балетного класса.	Выполнение связок элементов классического экзерсиса на середине балетного класса: - поклон - rond de jambe par terre - battement frappe - battement fondu - petit battement - temps releve - grand battement

			<ul style="list-style-type: none"> - маленькие позы effacée, croisee, arabesque - adagio - temps lie с перегибом корпуса - temps lie на 90 градусов
		Показ движение Rond de jambe en l'air sauté.	Освоение движения Rond de jambe en l'air sauté с продвижением по диагонали.
		Показ элементарного adagio, у станка и на середине	Освоение Adagio у станка и на середине балетного класса
		Показ комбинированных элементов движений, освоенных при обучении в предыдущих годах обучения.	Совершенствование комбинированных элементов движений, освоенных при обучении предыдущих годах обучения.
		Показ правильной формы движений.	Закрепление движений с исправлениями.
3.	Партерная гимнастика.	Беседа о значении партерной гимнастики в танце.	Тематический опрос.
		Показ элементов партерного экзерсиса лежа на спине, на боку и на животе.	<p>Выполнение элементов партерного экзерсиса лежа на спине, на боку и на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на растяжку подколенных связок, икроножных мышц, бедер: - Упражнение на выворотность с упором стопы во внутреннюю поверхность бедра; - Упражнение на растяжку и разработку суставов ног
		Показ упражнений с резиной.	<p>Выполнение упражнений с резиной: баланс две ноги в резине, складка, из лягушки вытяжка ноги вверх, вперёд, ронд, стоя - вытяжка ноги на 90 градусов, назад, кольцо, сидя разножка, разработка суставов, лежать в разножке, поперечный шпагат лежа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат на провисание, удержание ноги вертикально, в сторону, вытяжка назад (собака мордой вниз), grand Battement (мах назад), Batman tondu, Demi rond, без резины - скручивания (на спине, на животе), с резиной - шпагат.

		Беседа о самоконтроле на занятии партерного экзерсиса.	Тематический опрос
		Показ упражнений на развитие гибкости спины, выворотности и растяжки.	Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.
4.	Эстрадный танец	Показ новых комбинаций и движений.	Выполнение новых танцевальных комбинаций и движений.
		Обсуждение разнообразных танцевальных стилей.	Тематический опрос.
		Показ разминки на середине (шаги, движения корпусом, прыжки).	Правильное, техничное и уверенное выполнение изученных движений: Основные шаги: - острый шаг - высокий шаг - широкий шаг - приставной шаг с plie - выпады в сторону, сначала - подъем на носки, разворот стоп «краб» Основные движения корпусом: - Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону. Прыжки: - прыжки на месте - прыжки вперед – назад - прыжки вправо-влево - прыжки «крестом» - прыжки «ноги вместе - ноги врозь»
		Разъяснение сложных перестроений, противоходов в эстрадном танце.	Освоение сложных перестроений, противоходов в эстрадном танце.
		Показ как надо работать в паре с перестроением, вращения в парах.	Работа в паре: перестроения, вращения.
		Показ движений на ориентацию в пространстве.	Выполнение движений на ориентацию в пространстве: - построение движений через образы; - работа с пространством – принцип взаимодополнения на сцене; - линии выразительности в пространстве сцены, распределение ролей в пространстве (по три человека).
		Показ новых танцевальных этюдов.	Освоение танцевальных этюдов из базовых движений.

5.	Современный экзерсис у палки и на середине	Показ уровней на середине балетного класса.	Освоение уровней на середине балетного класса: стоя, сидя, лежа (на коленях).
		Тема: «Современный экзерсис у станка стиля Hip-Hop».	Закрепление выполнения Hip-Hop: - Разминка: Bounce, Time Bounce, Body Rock, Flow, Orby, Roll; - Benetton и вариации с ним; - Игра «Мячик»; - Шаги по площадке через предметы; - Упражнение на точку, представление предмета в пространстве
		Тема: «Современный экзерсис у станка стиля House».	Освоение стиля House: - Обучение качу (Jacking); - Loose leg и вариации; - Basic и Triple; - Pas de Bourree и вариации.
		Разъяснение и показ переходы из уровня в уровень, движения изолированных центров в уровнях.	Освоение переходов из уровня в уровень, движения изолированных центров в уровнях.
		Тема: «Современный экзерсис у станка в стиле contemporary».	Изучение экзерсиса: - warm-up; - plie; - упражнение для стоп; - battement tendu; - jete; - grand battement
		Показ экзерсиса в технике джаз-танца.	Освоение и изучение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов джазового танца: - изоляция; - падения и перекаты; - повороты, туры, вращения; - джазовые шаги; - джазовые прыжки; - силовые акробатические трюковые элементы.
		Показ правильной формы движений.	Повтор движений с исправлениями.
	Анализ танца по записи	Обсуждение	
6.	Техника современного (уличный) танец.	Разъяснение правильного исполнения техники изоляции.	Выполнения правильно формы изоляция (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги.)
		Объяснение направления - Dancehall - уличный	Освоение основ разминки в направлении Dancehal.

		ямайский танец. Показ разминки в этом стиле.	
		Тема «Модерн».	Освоение упражнений в стиле «Модерн»: - swing; - swing ногами; - adagio; - прыжки на середине; - диагональ (триплеты, связка на триплетях, прыжки)
		Показ основных шагов и переходов в стиле джаз-модерн.	Изучение основных шагов и переходов в джаз-модерне.
		История возникновения джазового танца, художественные особенности.	Тематический опрос.
		Правильный показ базовых элементов современного танца.	Закрепление базовых элементов современного танца.
7.	Акробатика.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Тематический опрос.
		Показ акробатических элементов.	Выполнение акробатических элементов: - warm-up, растяжка; - кросс: ходьба на руках; - кросс перепрыжки на руках ; - slide; - «колесо» - отработка; - колесо с зависанием; - кросс: стойки на руках; - кросс на руках; - «колесо» с усложнением; - перекаты; - слайды; - стойка на голове; - перекат через стойку.
		Объяснение техники выполнения движений на развитие силы и выносливости.	Выполнение упражнений на полу: - Упражнение на растяжку подколенных связок и спины (сидя на полу); - Упражнение «узел» на растяжку (лежа на коврик); - Отведение в бедра в позе на четвереньках (на коврик);

			<ul style="list-style-type: none"> - Passe в положении планки. - Выполнение упражнения для развития силы - отжимание от пола; - Упражнения для соревнований (кто дольше сохранит положение, кто повторит без отдыха большее число упражнений)
		Показ акробатических упражнений на коврике.	<p>Выполнение и закрепление упражнений на ковриках (упражнений для сохранения равновесия):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упоры; - горизонтальные упоры на локтях и голове; - махи из упора лежа с выходом в сед; - кувырок с вытяжкой ноги и уход в «собаку»; - разножка с подъемом таза; - волны ногами из положений в стойке на лопатках и на голове
		Разъяснение и показ стойки (подготовка к трюковым упражнениям).	<p>Разучивание и выполнение стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка из полустойки; - стойки на предплечьях; - стойки на голове; - стойки согнув ноги.
		Разъяснение возможных ошибок при прыжках и способы их устранения.	Разучивание акробатических прыжков.
		Разъяснение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.	Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки.
8.	Народно-стилизированный танец.	Показ движений в манере народного танца.	Выполнение движений в кроссе, в манере народного танца.
		Беседа «Народно-стилизированный танец как вид хореографического искусства».	Тематический опрос.
		Показ базовых элементов народного-стилизованного танца.	<p>Закрепление и совершенствование базовых элементов народного стилизованного танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - русский поклон; - разогрев на середине; - русское plie; - русское battements tendus; - battements tendus jeté; - fondu;

			<ul style="list-style-type: none"> - русское выстукивание; - русская веревочка; - на середине: припадания, русский бег (с поворотом, с подбивкой), бегунок
		Показ стилизованной комбинации в стиле Folk.	<p>Изучение стилизованной комбинации в стиле Folk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разогрев на середине - Разбор стилизованной русской комбинации «Егорушка» - Освоение стилизованной русской комбинации под музыку - Включение в занятие элементов импровизации по определенному заданию педагога; - Закрепление новой танцевальной комбинации.
		Тема: «Техника трюков в народном танце»	<p>Изучение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Этапы растяжек; - Растяжка подколенных связок; - Подготовка спины к присядкам; - Упражнение для работы рук в прыжках; - Комплекс упражнений на растяжку и силу мышц ног у палки; - Махи; - Ножницы; - Подкачка спины; - Кувырок вперед и назад.
		Разъяснение правильного вращения на месте, на полупальцах и вращениях на подскоке.	Изучение: вращения на месте вращения на полупальцах по диагонали и по кругу по 6 позиции ног, вращение на подскоках.
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	Объяснение идеи номера, образов исполнителей, эмоционального содержания, прослушивание музыкального материала.	Анализ музыкального произведения, обсуждение идеи и образа в номере.
Показ новых танцевальных номеров на основе освоенных комбинаций и связок.		Отработка и исполнение танцевальных номеров, построенных на основе изученных комбинаций и связок.	
Показ техники исполнения и выразительного исполнения номера		Работа над техникой и выразительностью исполнения танцевального номера	
Разъяснение правильного, четкого и выразительного		Работа над выразительностью исполнения, над манерой исполнения.	

		исполнения.	
		Разъяснение ошибок и способы их устранения	Работа над ошибками в танцевальных номерах.
		Беседа о выразительности исполнения.	Тематический опрос.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
10 год обучения – 14 лет			
1	Вводное занятие	Техника безопасности. Личная гигиена. Беседа о содержании, основных задачах учебного года. Диагностика.	-
2	Классический экзерсис у станка и на палки и на середине	Тема: «Классический экзерсис у станка и на середине»	Закрепление движений классического экзерсиса у станка и на середине в ускоренном исполнении.
		Показ и объяснение основных правил смены ног при выполнении упражнений у станка - движений вперед, назад и в стороны.	Выполнение упражнения у станка со сменой ног вперед, назад, в сторону.
		Объяснение правильного выполнения упражнений на середине.	Выполнение упражнений на середине: - Pour Batterie; - Работа с предметом; - Adagio; - Положение Attitude. - Прыжки Saute; - Echappe; - Changement de pied; - Assemble; - Прыжок с выносом одной ноги вперед, а другой - назад; - Упражнение на координацию (с прыжками и поворотами); - Точки зала - хореографические загадки; - Повороты головы; - Вращения Chaines; - Soutenu
		Показ большого adagio с применением прыжков, двух туров в больших позах.	Изучение большого adagio с применением прыжков, двух туров в больших позах.
		Тема: «Техника исполнения	Освоение прыжков с поворотом.

		прыжков с поворотом».	en tournant: - battement double fondu на 45 и 90; - petit battement sur le cou-de-pied; - flic-flac на 90; - grand battement jeté
		Показ сохранения активного поворота головы в экзерсисе на середине балетного класса.	Изучение экзерсис на середине балетного класса с сохранением активного поворота головы.
		Тема: «Технические особенности прыжков на пальцах в продвижении и в повороте».	Освоение техники прыжков на пальцах в продвижении и в повороте.
		Показ диагональных вращений.	Освоение диагональных вращений.
		Объяснение закономерности координации движений рук и головы.	Выполнение упражнений на координацию движений рук и головы.
		Закрепление пройденных движений, усложненных вращений.	Повторение пройденных движений, усложненных вращений.
		Показ правильной формы движений упражнений на середине.	Повтор движений с исправлениями на середине.
3	Импровизация.	Объяснение как сочинить комбинацию у станка из проученных ранее движений.	Импровизированный показ составленной комбинации у станка из проученных движений ранее.
		Объяснение соединение танцевальных блоков и рисунков в комбинации 32 и 64 такта.	Освоение комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.
		Объяснение как составить танцевальные этюды.	Самостоятельное составление танцевальных этюдов учащимися.
4	Эстрадный танец.	Тема: «Разминка-разогрев в парах».	Закрепление разминки в парах: - упражнение в парах - скручивания, использование спирали при перемещении; - закрытые и открытые позы в парах; - упражнение в парах лежа на полу, (стопами соединиться) - упражнение в парах на принцип взаимодополнения (танцевать только ногами, затем только руками), по одному с этими ощущениями.

		Показ комбинаций, которые состоят из выученных ранее движений.	Повторение и закрепление выученных ранее движений, разучивание комбинации из этих движений.
		Объяснение и показ движений для рук.	Выполнение движений для рук (переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения руками, упражнения для кистей рук). Этюды на пластику рук.
		Показ движений в кроссе.	Выполнение кросс: - передвижение в пространстве (шаги, прыжки, вращения на месте) - упражнение в скорости по пространству - «Включение» тела снизу-вверх на середине. - Упражнение «зеркало» в парах. - Упражнение «тень» в парах. - Ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству.
		Объяснение правильного выполнения движений.	Повтор движений учащимися с исправлениями.
		Просмотр танцевальных постановок различных хореографических коллективов.	Анализ увиденного – характер, техника исполнения и эмоциональность в танце.
5	Современный экзерсис у палки и на середине.	Показ и объяснение усложненной лексики и техники экзерсиса джаз – модерна у станка.	Выполнение экзерсис джаз-модерн танца у станка (усложненная лексика и темп выполнения движений).
		Показ техники исполнения рутин, степов и танцевальных комбинаций.	Разучивание рутин, степов и танцевальных комбинаций - силовой блок (пресс, руки), растяжка - танцевальная комбинация
		Показ экзерсиса в технике афро-джаз.	Закрепление экзерсиса в технике афро-джаз: - Battement tendu jete - Plie+ Battement tendu (темповое) - Rond de Jamp Parte - Adajio в (в технике Бобба Фосса) - Plie+ Battement tendu
		Закрепление пройденного раздела «Изоляция».	Повторение выученного - раздела «Изоляция».
		Разьяснение терминов и понятия современного	Изучение терминов и упражнений современного экзерсиса на середине.

		экзерсиса, показ упражнений на середине.	
		Показ прыжков в современном экзерсисе	Выполнение прыжков в современном экзерсисе: - прыжки на середине; - диагональ (прыжковая комбинация)
		Показ и объяснение комплексов изоляций.	Закрепление комплексов изоляции. Голова: sundari-квадрат и sundari-круг. Плечи: разно ритмические комбинации. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.
6	Современный (уличный) танец.	Показ движений по уровням.	Выполнение движений по уровням.
		Объяснение и показ упражнений в парах.	Выполнение упражнений в парах – (партнеринг).
		Показ упражнений в стиле Hip-Hop.	Изучение и закрепление упражнений в стиле Hip-Hop: - Разминка на разных видах прокача; - Shamrock; - Reebok и вариации; - Упражнение на проработку рук; - Кач на шагах по площадке через предметы; - Упражнение на точку в движении; - Подготовка к Monastery; - Изоляция; - Упражнение на развитие координации; - C-walk; - War; - Shuffle;
		Показ упражнений, комбинаций в стиле House.	Изучение и закрепление упражнений, комбинаций в стиле House: - Jacking; - Pas de Bourree в парах на ритм; - Healtoe; - Side-to-side с рондом; - Jacking; - повторение Loose leg; - Pas de Bourree в продвижении и в кругу; - рабочая комбинация на прыжки – cris-cross, side-walk, basic; - Импровизация по площадке.
		Закрепление стиля –	Изучение движений, комбинаций и

		contemporary, показ движений, комбинаций и связок в этом стиле.	связок в стиле contemporary.
7	Акробатика.	Показ и объяснение правильного исполнения упражнений для укрепления мышц и растягивание связок.	Выполнение упражнения для укрепления мышц и растягивание связок: - растяжка; - работа над стойкой на руках, «мостиком»; - стойки на руках; - кросс на руках.
		Показ упражнений для развития пластики тела.	Выполнение упражнений для развития пластики тела. Этюды на пластику рук.
		Показ основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног в акробатике.	Выполнение основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног в акробатике.
		Объяснение и показ акробатических элементов движения.	Разучивание и выполнение акробатических элементов движения.
		Показ элементов акробатики.	Закрепление элементов акробатики: - разогрев; - упражнение на баланс; - акробатический «кросс» (подготовка к стойкам на руках, подготовка к рондату); - вращения.
		Объяснение терминологии акробатических упражнений.	Тематический опрос.
8	Народно-стилизированный танец.	Беседа «Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем».	Тематический опрос.
		Показ тренировочных упражнений у станка.	Изучение тренировочных упражнений у станка: - Полуприседания, полные приседания с подъёмом на полупальцы - Вытягивание ноги на носок с подъёмом пятки опорной ноги - Выбрасывание ноги с подъёмом пятки опорной ноги - Выбрасывание ноги, сквозные броски по 1 позиции - Выбрасывание ноги с колющим

			ударом пике - Круговое движение по полу «восьмёрка» - Круговое движение по полу с поворотом стопы опорной ноги - Зигзаг двойной - па тортъе - Упражнение для бедра - Подготовка к штопору, штопор - Большой бросок с полуприседанием на опорной ноге - Наклоны, перегибы корпуса
		Показ новых комбинаций и движений.	Выполнение и закрепление новых танцевальных комбинаций и движений.
		Объяснение и показ правильного выполнения движений, изученных ранее.	Отработка и закрепление изученных движений. Выполнение движения на ориентацию в пространстве.
9	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.	
		Объяснение как объединить ранее изученные блоки и рисунки в танец.	Работа над объединением блоков и рисунков в законченную форму – танец.
		Разъяснение правильного, четкого и выразительного исполнения танцевальных номеров	Работа над четкостью и выразительностью исполнения танцевальных номеров
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление.	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
11 год обучения – 15 лет			
1.	Вводное занятие.	Техника безопасности. Личная гигиена. Беседа о содержании, основных задачах учебного года. Диагностика.	-
2.	Классический экзерсис у палки и на середине.	Объяснение правильного выполнения движений в классическом экзерсисе. Показ и объяснение усложненной лексики.	Повторение и закрепление выученного, работа над техникой и усложненной лексикой исполнения классического экзерсиса.

		Правила и техника выполнения диагональных вращений в классическом танце.	Выполнение диагональных вращений в классическом танце.
		Показ упражнений на середине.	Изучение упражнений на середине: - туры в большие позы, - четвертной battments, - renverse, - туры chaines
		Показ и объяснение правильного выполнения прыжков.	Изучение прыжков: - Brise, - grande jite battude - grand assembles с вспомогательными движениями cabriole, embout в повороте.
		Объяснение правильного выполнения поз в классическом танце.	Выполнение правильной формы поз классического танца.
3.	Современный экзерсис у палки и на середине.	Показ и объяснение возможных ошибок в экзерсисе (упражнения у станка и на середине класса.)	Повторение разделов: Упражнения stretch – характера. Упражнения свингового характера. Координация двух изолированных центров.
		Показ движение корпуса «кач».	Закрепление движения корпуса «кач»: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы.
		Показ новых связок у станка в стиле Hip-hop.	Освоение связок у станка в стиле Hip-hop: - базовое движение Cabbage Patch; - базовое движение Rodger Rabbit; - комбинация у станка из базовых элементов стиля Hip-hop.
		Показ и объяснение правильной формы исполнения экзерсиса джаз-танца.	Изучение и закрепление экзерсиса джаз-танца: Основные параллельные поз.ног - Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позиции- - Flat back вперед: - на полупальцах. - Постановка корпуса одной рукой за станок. - Passé по I параллельной позиции на полупальцах. - Deep body bend с ногой на станке на plie. - Battement tendu: на plie.

			<ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu jeté: положения flex/point стопы. - Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans. - Relevé lent на 90 лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции. - Grand battements на 90 во всех направлениях лицом к станку.
		Показ упражнений у станка в стиле афро-джаз.	<p>Изучение и закрепление упражнений у станка в стиле афро-джаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battement tendu jete, - Rond de Jamp parte , - Adajio в (в технике «Бобба Фосса») - Разучивание Grand Battement - Повторение и доработка отдельных элементов в эжзерсисе у станка.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Повтор движений с исправлениями.
4.	Акробатика.	Показ и разъяснение возможных ошибок при выполнении упражнений в акробатике.	Закрепление акробатических элементов (стойки, равновесие, мосты, шпагаты, прыжки, кувырки).
		Тема: «Упражнения на силу и выносливость».	<p>Освоение и закрепление упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на полу скручивания корпуса; - раскрытие руки со скручиванием корпуса; - растяжка бедра; - статическое скручивание; - растяжка спины в складке; - комплекс на укрепление спины, лежа на животе; - разработка плечевого сустава; - раскрытие ног в сторону; - «бабочка»; - скручивание в положении сидя; - растяжка ног; - разработка тазобедренного сустава; - планка на боку.
5.	Эстрадный танец.	Разучивание танцевального этюда, показ комбинации шагов.	Изучение танцевального этюда, комбинации шагов.
		Объяснение и показ волнообразных и	Изучение волнообразных и вращательных движений

		вращательных движений тела.	тела.
		Показ вращений на двух ногах и поворотов на одной ноге на 360 градусов, объяснение возможных ошибок	Выполнение вращения на двух ногах и поворотов на одной ноге на 360 градусов.
		Показ новых комбинаций и движений в манере эстрадного танца.	Изучение и выполнение новых танцевальных комбинаций и движений в манере эстрадного танца.
		Показ упражнений на ориентацию в пространстве во время исполнения танцевальных комбинаций и этюдных форм.	Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве во время исполнения танцевальных комбинаций и этюдных форм.
6.	Народно-стилизированный танец.	Показ точных позиций положения и движения рук в народных танцах.	Освоение точных позиций положения и движения рук в народном танце.
		Показ упражнений стилизованного танца на середине.	Выполнение упражнения на середине: элементы ("моталочки", "веревочки", подбивки, припадания, основные ходы, вращения в характере русского танца)
		Показ танцевальных связок стилизованного танца.	Изучение танцевальных комбинаций и связок стилизованного танца.
		Показ правильной формы движений.	Повтор движений с исправлениями.
7.	Современный (уличный) танец.	Показ движений в стиле джазового танца.	Изучение и закрепление движений в стиле джазового танца (уровни: стоя, сидя, изоляция в уровнях).
		Объяснение и показ комбинаций широких шагов, наклонов, поддержек, контактных комбинаций в движении.	Закрепление комбинаций широких шагов, наклонов, простых поддержек. Разучивание «Контактных» комбинаций в движении.
		Тема: «Закрепления основ стиля hip-hop».	Закрепление разминки в стиле hip-hop: - кач, растанцовка под light hip-hop; - Step out, вариации, time-bounce; - геометрия рук: линии, углы, зажимы; - кач вниз и вверх с геометрией рук; - кросс - шаги и геометрия рук. - геометрия рук: линии, углы, зажимы; - добавление работы корпуса; - танец тела на роллах (вращениях); - изоляция у стены и на полу;

			<ul style="list-style-type: none"> - задание с сохранением положения одной ноги, противохода; - чередование рук и ног.
		Показ движений в стиле модерн-джаз.	Закрепление движений в стиле модерн джаза (упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll contraction, release, tilt)
		Объяснение и показ упражнений классического джаза.	<p>Закрепление упражнений классического джаза:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиции рук характерные для джаз-танца: - 8 позиция джаза, позиция V, позиция L. - Flat back назад. - Проработка deep body bend, side stretch. - Вращения из релаксационного Раскрытия до II поз контракцию по VI позиции. - Штопорные вращения. - Пируэты с корпусом. - Шене по диагонали с выпрыжкой и перекатом.
		Особенности и отличительные черты модерн-джаз танца, классического джаза и hip-hop	Тематический опрос
		Показ разминки и танцевальных связок в стиле Dancehall.	<p>Закрепление разминки и танцевальных связок в стиле Dancehall</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка: базовые шаги стиля Dancehall на середине и методом кросс; - танцевальная связка на основе движений из разминки в стиле Dancehall и добавление взаимодействия в парах
8.	Импровизация.	Ознакомление учащихся с принципами импровизации.	Выполнение импровизации на свободную тему, применяя элементы современного танца на выбор учащихся.
		Беседа – «Импровизация в современном танце».	Выполнение сольной импровизации с элементами джаза. Выполнение парной и групповой импровизации.

		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения при выполнении упражнений по импровизации.	Закрепление упражнений по импровизации: - Рисование линий ногами, корпусом, руками - Расслабление в партере; - Из партера подъем наверх и спуск - Позировки на стук; - Цепочки позировок, контакт с партнером - в парах; - Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировкам; - Преодоление преграды (кросс); - Пространство и работа с музыкальным фрагментом, перемещение, уход от точек
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	История танца (просмотр видеоматериалов)	Тематический опрос
		Знакомство с темой и содержанием концертного номера	
		Показ новых танцевальных номеров на основе изученного материала	Изучение танцевальных номеров, построенных на основе изученного материала.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения при исполнении танцевального номера.	Работа над музыкальностью, выразительность и эмоциональность исполнения выученных номеров.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление.	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня.
12 год обучения – 16 лет			
1.	Вводное занятие.	Техника безопасности. Личная гигиена. Беседа о содержании, основных задачах учебного года. Диагностика.	-
2.	Классический экзерсис у палки и на середине.	Объяснение произношение французских терминов и перевод названий классических pas.	Тематический опрос
		Показ упражнений для разогрева на середине балетного класса.	Закрепление упражнений для разогрева - упражнения stretch – характера.

		Усложненная лексика исполнения.	
		Показ движений и комбинаций классического экзерсиса.	Выполнение сложной формы экзерсиса классического танца (усложнение лексики за счёт наращивания темпа).
		Показ вращений и поворотов сложных форм.	Изучение вращений и поворотов сложных форм: - tour lent и fouetté, tour lent en dehors et en dedans во всех больших позах: на demi- plié; - из позы в позу (с работой корпуса) медленный поворот с работой корпуса из одной большой позы в другую
		Тема: «Разновидности поворотов renversée»	Изучение разновидностей поворотов renversée: - en attitude croisée (effacée) с поворотом en dehors; - с приема grand rond de jambe développé en dehors et en dedans; - en croisée вперед с поворотом en dedans
		Тема: «Освоение техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированном».	Изучение сложных прыжков в повороте: - grand fouetté cabriole в позы effacée назад и в III arabesque с продвижением по диагонали; - grand pas assemblé battu en tournant; grand sissonne à la seconde de volée en tournant; - grand pas jeté en tournant подряд
		Показ Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 90	Изучение Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 90
3.	Современный экзерсис у палки и на середине.	Тема: «Афро-джаз – техника у станка».	Закрепление стиля Афро-джаз у станка: - Повторение ранее выученных движений и доработка отдельных элементов в экзерсисе у станка
		Тема: «Афро-джаз – техника исполнения на середине».	Изучение комбинаций в стиле Афро-джаз, на середине: - Battement tendu jete в технике афро джаз), - Rond de Jamp parte , - Adajio в (в технике «Бобба Фосса») - Закрепление Grand Battement

		Тема: «Классический джаз – экзерсис у станка».	Закрепление экзерсиса у станка в манере классического джаза: - разогрев; - plie; - battement tendu; - jete; - grand battement.
		Тема: «Классический джаз – экзерсис на середине».	Закрепление экзерсиса на середине в манере классического джаза: середине: - warm-up; - изоляция; - plie; - battement tendu; - grand battement
		Тема: «Contemporary Jazz – работа у станка и на середине».	Освоение и закрепление основ Contemporary Jazz: - разминка; - разогрев (одна комбинация); - растяжка; - комплекс базовых движений Contemporary Jazz (связки plie, battement tendu, jete, adagio, grand battement); - разучивание и отработка быстрой танцевальной комбинации; - кросс - батманы, вращения; - отработка отдельных связок медленной композиции, разбор ее окончания; - разводка медленной композиции от начала + цельное повторение. - кросс – прыжки.
		Тема: «Современный экзерсис у станка в стиле contemporary».	Освоение и закрепление современного экзерсиса у станка: - warm-up; - plie+продолжение; - battement tendu
		Тема: «Работа на середине в стиле contemporary».	Закрепление и изучение: - grand battement; - прыжки на середине; - диагональ (прыжковая комбинация + продолжение);
4.	Акробатика.	Тема: «Упражнения на силу и выносливость».	Повторение и закрепление упражнений: - лежа на полу скручивания корпуса;

			<ul style="list-style-type: none"> - раскрытие руки со скручиванием корпуса; - растяжка бедра; - статическое скручивание; - растяжка спины в складке; - комплекс на укрепление спины, лежа на животе; - растяжка шеи; - разработка плечевого сустава; - упражнение на выворотность; - растяжка рук (суставы, мышцы); - лежа на спине растяжка ног; - раскрытие ног в сторону; - растяжка поперечного шпагата лежа на спине; - упражнение на верхний, нижний пресс, косые мышцы живота; - поднятие бедра на четвереньках; - разработка голеностопа и тазобедренного сустава; - растяжка поперечного шпагата
		Тема: «Понятие и виды акробатических прыжков».	Повторение и закрепление акробатических прыжков.
		Тема: «Трюковые упражнения».	Повторение и закрепление трюковых упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - Колесо вперед, назад; - Рондат (переворот с поворотом на 180 градусов); - Сальто вперед; - Сальто назад.
5.	Эстрадный танец.	Тема: «Разминка-разогрев на середине класса в эстрадном стиле».	Выполнение разминки-разогрева: <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с постепенным усложнением задач. - Упражнение на устойчивость и равновесие. - Упражнение на поиск качества движения. - Упражнение “Крест” в паре с задачами. - Упражнение на смену позиций рук. - Упражнение на поиск качества движения рук. - Смена позиций рук с задачами (качество движения, темп, уровни). - Работа с пространством в паре.

			<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на перемещение и мелкую работу ног. - Упражнение с акцентом на работу ног: coup de pied, passe, kick..
		Изучение новых комбинаций в эстрадном танце. Правила исполнения элементов эстрадного танца	<p>Изучение комбинаций в эстрадном стиле:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации Demi-plies в эстрадном исполнении. - Комбинации упражнений для позвоночника. - Комбинации стретч-характера для ног.
		Объяснение и показ движений в различных темпах. Разъяснение возможных ошибок.	Выполнение движений в различных темпах (переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки).
б.	Народно-стилизированный танец.	Техника исполнения координации движений рук и ног в танцевальных комбинациях. Разборка стилизованного танца по записи.	Освоение техники исполнения на координацию рук и ног в комбинациях: Финал танцевальных комбинаций и движений (концовка, удар всей ступней, удар ребром каблука, опускание на колено).
		Показ вариации на тему народно-стилизованного танца.	<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на контактную импровизацию, с дальнейшим включением в вариацию; Закреплений вариации на тему стилизации с элементами партнеринга; - повторение вариации с элементами партнеринга; - работа над рисунками и перестроениями; - повторение ранее выученных комбинации.
		Тема: «Экзерсис в народно-стилизованном танце»	<p>Повторение и закрепление экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере с добавлением импровизации; - комбинация поклона в русском характере; - лирическая часть в русском характере с элементами импровизации; - battement tendu jete у станка в украинском характере;

			<ul style="list-style-type: none"> - «веревочка» в русском характере; - «моталочка» в русском характере - сбор проученных комбинаций в танцевальный номер.
		Тема: «Техника трюков в народном танце»	Повторение и закрепление упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - Присядки и полуприсядки; - Эстафеты: каракатицы, мячики, колеса, прыжки на 2 ногах, прыжки на 1 ноге кувырки; - Мячики как основа всех присядок и полу присядок; - Подсечка вперед и обратно; - Мельница; - Присядка с выбрасыванием ноги в сторону или вперед; - Качалочка; - Ползунок.
		Просмотр танцев состоящих из сложных композиционных рисунков, переходов.	Анализ танцев, состоящих из сложных композиционных рисунков, переходов, с изменением танцевального темпа во время движений.
		Показ комбинаций, связок из базовых движений народно-стилизованного танца.	Разучивание комбинаций, связок из базовых движений народно-стилизованного танца.
		Показ и разъяснение комбинации: сочетания «Елочки» и «Гармошки» с поворотом на месте вокруг себя с изменением музыкального темпа.	Закрепление комбинации: сочетания «Елочки» и «Гармошки» с поворотом на месте вокруг себя с изменением музыкального темпа
7.	Современный (уличный) танец.	Показ упражнений для разогрева с использованием уровней.	Выполнение разогрева с использованием уровней. Сочетания различных ритмов во время движения.
		Показ танцевальных комбинаций в стиле классического contemporary jazz.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций в стиле классического contemporary jazz.
		Показ разминки в стиле в стиле hip-hop.	Закрепление и отработка разминки в стиле в стиле hip-hop: <ul style="list-style-type: none"> - кач, растанцовка под hip-hop; - Step out, вариации, time-bounce; - геометрия рук: линии, углы, зажимы; - кач вниз и вверх с геометрией рук;

			<ul style="list-style-type: none"> - кросс - шаги и геометрия рук. - добавление работы корпуса; - танец тела на роллах (вращениях); - изоляция у стены и на полу; - задание с сохранением положения одной ноги, противохода; - чередование рук и ног.
		Показ упражнения свингового характера.	Освоение упражнения свингового характера. Работа над техническим совершенствованием движений.
8.	Импровизация.	Тема: «Импровизация – движения и музыка».	Импровизация на середине класса под музыкальное сопровождение, подобранное самими учащимися.
		Тема: «Упражнения на задания»	Выполнение упражнений, на задание педагога: <ul style="list-style-type: none"> - «Включение» тела снизу-вверх на середине; - Задания - идти на запах, дергать себя за нитки; - Кросс – держать равновесие; - Задание - узко-широко; - Зажатый низ - свободный верх и наоборот, все тело – зажатое и расслабленное; - Чертить линии в пространстве;
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	Показ движений, и соединение их в связки и комбинации.	Изучение движений, и соединение их в связки и танцевальные комбинации.
		Показ танцевальных комбинаций в рисунках, переходах и образах.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.
		Показ техники исполнения и выразительного исполнения танцевальных номеров.	Освоение и закрепление техничного и выразительного исполнения танцевальных номеров.
		Объяснение и показ четкого исполнения танцевальных номеров в рисунках танца, в построениях перестроениях.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения	Генеральные репетиции. Работа над манерой исполнения постановки.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление.	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня

13 год обучения – 17-18 лет			
1.	Вводное занятие.	Техника безопасности. Личная гигиена. Беседа о содержании, основных задачах учебного года. Диагностика.	-
2.	Классический экзерсис у палки и на середине.	Объяснение произношение французских терминов и перевод названий классических pas.	Тематический опрос
		Показ упражнений для разогрева на середине балетного класса. Усложненная лексика исполнения.	Закрепление упражнений для разогрева - упражнения stretch – характера.
		Показ движений и комбинаций классического экзерсиса.	Выполнение сложной формы экзерсиса классического танца (усложнение лексики за счёт наращивания темпа).
		Показ вращений и поворотов сложных форм.	Изучение вращений и поворотов сложных форм: - tour lent и fouetté, tour lent en dehors et en dedans во всех больших позах: на demi- plié; - из позы в позу (с работой корпуса) медленный поворот с работой корпуса из одной большой позы в другую
		Тема: «Разновидности поворотов renversée»	Изучение разновидностей поворотов renversée: - en attitude croisée (effacée) с поворотом en dehors; - с приема grand rond de jambe développé en dehors et en dedans; - en croisée вперед с поворотом en dedans
		Тема: «Освоение техники усложнённых прыжков в чистом виде и комбинированном».	Изучение сложных прыжков в повороте: - grand fouetté cabriole в позы effacée назад и в III arabesque с продвижением по диагонали; - grand pas assemblé battu en tournant; grand sissonne à la seconde de volée en tournant; - grand pas jeté en tournant подряд

		Показ Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 90	Изучение Flic-flac en tournant en dehors et en dedans на 90
3.	Современный экзерсис у палки и на середине.	Тема: «Афро-джаз – техника у станка».	Закрепление стиля Афро-джаз у станка: - Повторение ранее выученных движений и доработка отдельных элементов в экзерсисе у станка
		Тема: «Афро-джаз – техника исполнения на середине».	Изучение комбинаций в стиле Афро-джаз, на середине: - Battement tendu jete в технике афро джаз), - Rond de Jamp parte , - Adagio в (в технике «Бобба Фосса») - Закрепление Grand Battement
		Тема: «Классический джаз – экзерсис у станка».	Закрепление экзерсиса у станка в манере классического джаза: - разогрев; - plie; - battement tendu; - jete; - grand battement.
		Тема: «Классический джаз – экзерсис на середине».	Закрепление экзерсиса на середине в манере классического джаза: середине: - warm-up; - изоляция; - plie; - battement tendu; - grand battement
		Тема: «Contemporary Jazz – работа у станка и на середине».	Освоение и закрепление основ Contemporary Jazz: - разминка; - разогрев (одна комбинация); - растяжка; - комплекс базовых движений Contemporary Jazz (связки plie, battement tendu, jete, adagio, grand battement); - разучивание и отработка быстрой танцевальной комбинации; - кросс - батманы, вращения; - отработка отдельных связок медленной композиции, разбор ее окончания; - разводка медленной композиции от начала + цельное повторение.

			- кросс – прыжки.
		История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы.	Тематический опрос.
4.	Акробатика.	Тема: «Упражнения на силу и выносливость».	<p>Повторение и закрепление упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на полу скручивания корпуса; - раскрытие руки со скручиванием корпуса; - растяжка бедра; - статическое скручивание; - растяжка спины в складке; - комплекс на укрепление спины, лежа на животе; - растяжка шеи; - разработка плечевого сустава; - упражнение на выворотность; - растяжка рук (суставы, мышцы); - лежа на спине растяжка ног; - раскрытие ног в сторону; - растяжка поперечного шпагата лежа на спине; - упражнение на верхний, нижний пресс, косые мышцы живота; - поднятие бедра на четвереньках; - разработка голеностопа и тазобедренного сустава; - растяжка поперечного шпагата
		Тема: «Понятие и виды акробатических прыжков».	Повторение и закрепление акробатических прыжков.
		Беседа о правильном распределении нагрузки.	Тематический опрос.
		Показ как правильно растягивать мышцы и не навредить здоровью у опоры и с предметом.	Закрепление «правильной» растяжки у опоры и растяжки с предметами.
		Тема: «Трюковые упражнения».	<p>Повторение и закрепление трюковых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колесо вперед, назад; - Рондат (переворот с поворотом на 180 градусов); - Сальто вперед; - Сальто назад.

5.	Эстрадный танец.	Тема: «Разминка-разогрев на середине класса в эстрадном стиле».	<p>Выполнение разминки-разогрева:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба с постепенным усложнением задач. - Упражнение на устойчивость и равновесие. - Упражнение на поиск качества движения. - Упражнение “Крест” в паре с задачами. - Упражнение на смену позиций рук. - Упражнение на поиск качества движения рук. - Смена позиций рук с задачами (качество движения, темп, уровни). - Работа с пространством в паре. - Упражнение на перемещение и мелкую работу ног. - Упражнение с акцентом на работу ног: <i>coup de pied, passe, kick..</i>
		Изучение новых комбинаций в эстрадном танце. Правила исполнения элементов эстрадного танца	<p>Изучение комбинаций в эстрадном стиле:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации <i>Demi-plies</i> в эстрадном исполнении. - Комбинации упражнений для позвоночника. - Комбинации стретч-характера для ног.
		Объяснение и показ движений в различных темпах. Разъяснение возможных ошибок.	<p>Выполнение движений в различных темпах (переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки).</p>
6.	Народно-стилизированный танец.	Техника исполнения координации движений рук и ног в танцевальных комбинациях. Разборка стилизованного танца по записи.	<p>Освоение техники исполнения на координацию рук и ног в комбинациях: Финал танцевальных комбинаций и движений (концовка, удар всей ступней, удар ребром каблука, опускание на колено).</p>
		Тема: «Экзерсис в народно-стилизованном танце»	<p>Повторение и закрепление экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поклон в русском характере с добавлением импровизации; - комбинация поклона в русском характере; - лирическая часть в русском характере с элементами

			<p>импровизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement tendu jete у станка в украинском характере; - «веревочка» в русском характере; - «моталочка» в русском характере - сбор проученных комбинаций в танцевальный номер.
		Тема: «Техника трюков в народном танце»	<p>Повторение и закрепление упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Присядки и полуприсядки; - Эстафеты: каракатицы, мячики, колеса, прыжки на 2 ногах, прыжки на 1 ноге кувырки; - Мячики как основа всех присядок и полу присядок; - Подсечка вперед и обратно; - Мельница; - Присядка с выбрасыванием ноги в сторону или вперед; - Качалочка; - Ползунок.
		Просмотр танцев состоящих из сложных композиционных рисунков, переходов.	Анализ танцев, состоящих из сложных композиционных рисунков, переходов, с изменением танцевального темпа во время движений.
		Терминология народно-стилизированных движений.	Тематический опрос.
7.	Современный (уличный) танец.	Показ упражнений для разогрева с использованием уровней.	Выполнение разогрева с использованием уровней. Сочетания различных ритмов во время движения.
		Показ танцевальных комбинаций в стиле классического contemporary jazz.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций в стиле классического contemporary jazz.
		Тема: «Направление фанк-джаз».	<p>Освоение движений в стиле фанк-джаз:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кач в продвижении; - танцевальная комбинация; - связка на шагах; - проходки; - упражнение на координацию; - связки на шагах

		Показ разминки в стиле в стиле hip-hop.	Закрепление и отработка разминки в стиле в стиле hip-hop: - кач, растанцовка под hip-hop; - Step out, вариации, time-bounce; - геометрия рук: линии, углы, зажимы; - кач вниз и вверх с геометрией рук; - кросс - шаги и геометрия рук. - добавление работы корпуса; - танец тела на роллах (вращениях); - изоляция у стены и на полу; - задание с сохранением положения одной ноги, противохода; - чередование рук и ног.
		Показ упражнения свингового характера.	Освоение упражнения свингового характера. Работа над техническим совершенствованием движений.
8.	Импровизация.	Тема: «Импровизация – движения и музыка».	Импровизация на середине класса под музыкальное сопровождение, подобранное самими учащимися.
		Тема: «Упражнения на задания»	Выполнение упражнений, на задание педагога: - «Включение» тела снизу-вверх на середине; - Задания - идти на запах, дергать себя за нитки; - Кросс – держать равновесие; - Задание - узко-широко; - Зажатый низ - свободный верх и наоборот, все тело – зажатое и расслабленное; - Чертить линии в пространстве.
9.	Постановка и репетиции (сводная репетиция)	Показ движений, и соединение их в связки и комбинации.	Изучение движений, и соединение их в связки и танцевальные комбинации.
		Показ танцевальных комбинаций в рисунках, переходах и образах.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.
		Показ техники исполнения и выразительного исполнения танцевальных номеров.	Освоение и закрепление техничного и выразительного исполнение танцевальных номеров.
		Объяснение и показ четкого исполнения танцевальных номеров в рисунках танца, в построениях перестроениях.	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения	Генеральные репетиции. Работа над манерой исполнения постановки.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление.	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня

Терминология, применяющаяся на занятиях по хореографии.

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

Терминология разбита на группы:

- Exercise у станка и на середине зала.
- Положения, направления, позы, дополнительные движения.
- Прыжки.
- Вращения.

Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION (препарасьон) - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE (деми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE (гранд плие) - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ (батман тандю жете) - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU (батман сотеню) – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

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

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE (батман дубль фраппэ) – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT (пти батман) - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE (батри) – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает

ряд мелких ударных движений.

BATTU (ботю) - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR (рон де жамб анлер) - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADAGIO (адажио) - медленно, плавно включает в себя grand plie, devloпе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT (релеве лян) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE (батман девлоппе) – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE (балансуар) – «качели», применяется в grand battement jete.

Положения, направления, позы, дополнительные движения

A LA SECONDE (а ля сгон) - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE (алонже) – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB (апломб) – устойчивость.

ARABESQUE (арабеск) – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE (аттитюд) – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE (балансе) – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение.

Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT (батман) – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE (батман ретире) - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE (купе) - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE (дегаже) - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на

носок.

DEMI (деми) – средний, небольшой.

DEMI ROND (деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS (десю-десу) – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE (девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE (дубль) - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE (экарте) - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS (ан дедан) - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS (ан деор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE (ан фас) – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT (ан турнан) – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

ERAULMENT (эпольман) - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croise (закрытый) и eraulement efface (стертый, открытый).

GRAND (гранд) – большой.

JETE (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU (па курю) – пробежка по шестой позиции.

PAS D`ACTIONS (па де акшн) – действенный танец.

PAS DE BASCUE (па де баск) – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE (па де буре) – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX (па де де) – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE (па де карт) – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS (па де труа) – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT (пти) – маленький.

PIQUE (пике) - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE (плие) – приседание.

PLIE RELEVE (плие релеве) - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT (пойнт) - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS (пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то

же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.
POUNTE (пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ (релеве) - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE (ранверсе) - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond (ронд) – «круг, круглый»

SOUTENU (сотеню) – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT (сутеню ан турнан) - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED (сюр ле ку де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE (тан лие) - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE (томбэ) – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Прыжки.

ALLEGRO (аллегро) – быстро; «веселый», «радостный»; часть занятия, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE (ассамбле) - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE (бризе) – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

CABRIOLE (кабриоль) – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS (шажман де пье) – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ESCAPPE (эшаппэ) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE (амбуате) - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT (антраша) – прыжок с заноской.

GLISSADE (глиссад) - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE (гранд жете) - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME (жете фермэ) – закрытый прыжок

JETE PASSÉ (жете пассе) – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE (па балонэ) – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le cou-de-pied*.

PAS BALLOTTE (па балоттэ) – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE (па шассе) – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX (па сизо) – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT (па де ша) – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI (па файи) - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE (соте) - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE (сиссон) – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE (сиссон уверт) - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE (сиссон ферме) – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE (сиссон симпл) – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE (сиссон томбе) – прыжок с падением.

SOUBRESAUT (субресо) – большой прыжок с задержкой в воздухе.

Вращения.

FOUETTE (фуэте) – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE (пируэт) - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

TOUR (тур) – поворот.

TOUR CHAINES (тур шене) - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR (тур ан лер) – тур в воздухе.

Акробатическая терминология

Вольные упражнения:

Седы – положение сидя на полу.

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты, опора на носках, руки в любом положении.

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи, плечевая ось, выше точек опоры.

Положение лежа – обычное, руки опираются у груди: на спине, ноги согнуты, руки обычно вдоль тела: на правом, левом боку с опорой одноименным предплечьем.

Наклоны – для обозначения наклонов указывается его направление.

Равновесие – горизонтальное положение тела в упоре, в стойке на одной ноге.

Мост – дугообразное максимально прогнутое положение занимающегося спиной к полу с опорой руками и ногами.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами, в сторону, правой или левой ногой.

Полушпагат – сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.

Акробатические упражнения:

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Полупереворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую, без полного переворачивания.

Колесо – вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, или одновременно.

Группировка – максимально согнутое положение туловища и ног с захватом за середину голеней.

Рондат – выполняется вперед толчком одной и махом другой ногой с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – выполняется прыжком назад с рук, из стойки на ноги.

Переворот назад – вращательное движение тела назад с промежуточной опорой руками.

Темповые прыжки – такие, которые выполняются для увеличения высоты взлета исполнителя

Использование форм, методов и приёмов на занятиях хореографией

Формы проведения занятий.

- Традиционное занятие:
 - закрепление пройденного материала,
 - тренинг,
 - обучение новому материалу.
- Постановочное занятие:
 - разучивание конкретной танцевальной композиции.
- Занятие-репетиция:
 - отработка поставленной танцевальной композиции,
 - работа над чистотой, точностью и музыкальностью исполнения.
- Занятие - творческая лаборатория:
 - создание самостоятельных хореографических этюдов, используя изученный материал;
 - групповая подготовка к участию в творческом капустнике коллектива с использованием различных жанров искусств на заданные темы.
- Комбинированное занятие:
 - использование на занятии материала из всех трёх разделов педагогической программы;
 - объединение нескольких форм занятий в одном.

Методы проведения занятий.

Для проведения занятий используются практический, словесный, тактильный, наглядный и импровизационный методы. –

Практический метод: планомерно усложняющийся систематический тренинг, закрепление и отработка пройденного материала, изучение конкретных хореографических композиций.

Словесный метод: закрепления в памяти учащихся сложных названий хореографических движений и поз, развитие чувства ритма посредством просчитывания музыки вслух, устное объяснение техники и методики исполнения тех или иных движений.

Тактильный метод: помогает учащемуся своевременно почувствовать правильность исполнения упражнений: посредством прикосновения к мышцам учащихся педагог придает им нужное направление, задает силу напряжения, проверяет грамотность исполнения; показ танцевальных па в паре с обучающими.

Наглядный метод: точный грамотный показ движений педагогом; показ видеоматериалов, литературы по теме «хореография».

Основные методы работы на занятии показ движений и словесное объяснение, это главные проводники требований к учащимся. Словесный метод приобретает главенствующее значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

На конечном этапе изучения показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Эти два важнейших метода связаны с одним из центральных моментов: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе изучения.

При использовании импровизационного метода на занятиях никакого предварительного прослушивания музыки не происходит. Дети должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, учащимся, свободно импровизировать, но, при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Приёмы, используемые на занятиях:

- *Ознакомление.* Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца. После чего идёт демонстрация движения в правильном исполнении.
- *Тренировка.* Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения одного учащегося, после чего идёт работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.
- *Применение.* Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

Подробная структура занятия по хореографии

При составлении плана занятия, предполагается детальная разработка каждой его части, где следует: определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания, составить комбинации для совершенствования накопленных навыков; определить музыкальный материал для каждой части занятия. При проведении занятия выдерживать структуру в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

Очень важно: переводить на русский язык терминологию разных танцевальных стилей, объяснять назначение упражнения, методику исполнения и правило использования; равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки; чередовать работу различных групп мышц; развивать внимание и осознанный контроль работы мышц; воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Углублённый уровень включает в себя изучение основных разделов в направлении современная хореография:

Jazz-modern – имеет множество форм и элементов, но все они подчинены общему образу лаконичности, красоты и экспрессии. Геометрия линий, которые танцор создает своим телом, великолепна! Диагонали, горизонтали и вертикали сочетаются друг с другом, пересекаются, сменяя одна другую. У зрителя остается волшебное ощущение идеального тела, идеального танца. Этот танец полностью подчиняется фантазии танцора, так как здесь нет строгих правил, это постоянный поиск чего-то нового. Ломаные движения тела и эффективные бросания его на пол дает этому танцу неповторимую энергетику.

Contemporary dance - направление танца, включающее разнообразные техники и стили, сформировавшиеся на основе американского и европейского танца модерн и постмодерн. Contemporary рассматривает танец как инструмент для развития тела и формирования индивидуального хореографического языка. Для современного танца характерна исследовательская направленность, обусловленная взаимодействием танца с постоянно развивающейся философией движения и комплексом знаний о возможностях человеческого тела. Contemporary dance основан на естественных для тела движениях. Техника направлена на избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы движений, телесное осознание.

Dancehall - энергичный и жизнеутверждающий танец родом с берегов солнечной Ямайки. В этом стиле акцент делается на эмоциональном настрое каждого движения. Эти движения, именуемые «шагами» (англ. step) - при внешней расслабленности, не

просто танцевальные приемы: у каждого свое название, свой создатель, своя история. К тому же, знание "шагов" позволяет танцору разработать собственную хореографию под любимые песни. Благодаря этому, дэнсхолл открывает широчайшие возможности для творчества и развития танцевальных умений.

Vogue. В наши дни Vogue является одним самых ярких и неповторимых танцевальных направлений в мире. Обучиться vogue - значит открыть для себя целый мир.

Танец Vogue это:

- ✓ Стиль жизни и целая культура со своими традициями,
- ✓ Обширное пространство для творчества и импровизации,
- ✓ Растяжка и физическая нагрузка,
- ✓ Улучшение координации движений.

Vogue весьма разнообразен, существует три основных направления танца:

1. Old Way следует изначальным традициям танца. Для него характерны простота и четкость движений.
2. New Way привносит динамику, сложные движения и пантомиму.
3. Vogue Femme полон женственности и изящества.

Критерии оценки результатов по освоению программы.

За период обучения в коллективе учащиеся получают объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется. Для этой цели проводятся промежуточные аттестации. Формами промежуточной аттестации являются: диагностика учащихся с помощью диагностических карт, отчетный концерт коллектива, а также участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, которые проходят в течении учебного года.

Строгой системы перевода учащихся из группы в группу нет, основная часть учащихся переходит на следующий курс обучения, но при необходимости возможно продолжение занятий на том же курсе.

Образец диагностических карт.

Ф.И. ребёнка	ЗУН – продвинутый уровень									Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативной культуры ребёнка			
	Современный танец			Импровизация			Постановочная работа								
Группа № 1	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

Ф.И. ребёнка	ЗУН – продвинутый уровень									Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативной культуры ребёнка			
	Классический экзерсис у палки и на середине			Народно-стилизованый танец			Постановочная работа								
Группа № 2	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

Уровни и критерии ЗУН учащихся продвинутого уровня.

<i>№</i>	<i>Виды упражнений и движений</i>	<i>Высокий (8-10 баллов)</i>	<i>Средний (7-4 баллов)</i>	<i>Низкий (3-1 баллов)</i>
1.	Классический экзерсис.	Обладает высокой технической базой классического экзерсиса, выработана сила ног, выворотность, мягкость и точность движения.	Хорошо владеет изученным материалом, стремится повысить свой уровень.	Слабо владеет изученным материалом, нуждается в помощи педагога, при выполнении сложных упражнений.
2.	Стилизованный-народный танец	Хорошо владеет знаниями и умениями. Технично исполняет комбинацию из танцевальных шагов, обладает большим танцевальным шагом, умеет применять знания на практике.	Владеет знаниями и умениями, на данном уровне исполняет комбинацию из танцевальных шагов. Пытается применять знания на практике.	Слабо владеет изученным материалом, не умеет применять знания на практике.
3.	Современный танец	Обладает высоким техническим уровнем исполнения танцевальных композиций. Различает танцевальные стили и направления. Самостоятельно составляет этюды на основе изученного материала.	Хорошо исполняет танцевальные композиции. Различает танцевальные стили и направления. Пытается самостоятельно составлять этюды, импровизировать.	Слабо исполняет танцевальные композиции. Не различает танцевальные стили и направления. Не может самостоятельно составлять этюды. Не обладает импровизацией.
4.	Импровизация.	Обладает высоким техническим уровнем исполнения танцевальных композиций. Различает танцевальный стили и направления. Самостоятельно составляет этюды на основе изученного материала.	Хорошо исполняет танцевальные композиции. Различает танцевальные стили и направления. Пытается самостоятельно составлять этюды, импровизировать.	Слабо исполняет танцевальные композиции. Не различает танцевальные стили и направления. Не может самостоятельно составлять этюды. Не обладает импровизацией.
5.	Постановочная	Хорошо знает законы	Знает законы	Плохо знает законы

	работа.	драматургии. Самостоятельно работает над образом в танце. Самостоятельно составляет композиции и танцы. Хорошо знает и исполняет танец, передает характер и сюжетную линию танца.	драматургии. Пытается самостоятельно работать над образом в танце, при самостоятельной работе нуждается в помощи педагога. Знает и исполняет танец, передает сюжетную линию, но нуждается в работе над характером и образом.	драматургии, не умеет их использовать на практике. Пытается работать самостоятельно, но нуждается в помощи педагога, при работе над образом. Не передает характер и сюжетную линию танца.
б.	Коммуникабельность.	Есть чувство патриотизма. Развит танцевальный, художественный вкус. Проявляет коммуникативные, нравственные и гуманные качества. Имеет сформированный образ «Я».	Развит танцевальный, художественный вкус. Проявляет коммуникативные и нравственные качества. Имеет достаточно сформированный образ «Я»	Менее активный участник концертной деятельности. Не может показать свое хореографическое мастерство. Не ориентируется на дальнейший рост в профессиональном мастерстве.

Тесты по хореографии

7 год обучения.

1. Танец в стиле vogue (вог) – это пародия на:
 - А) певцов
 - Б) моделей
 - В) балерин
2. Координация – это.:
 - А) подготовительное упражнение
 - Б) одновременная работа рук и ног
 - В) согласованная работа рук, ног, головы, корпуса
3. Носки вместе, пятки разведены в сторону – это позиция:
 - А) классического танца
 - Б) народного танца
 - В) бального танца.
4. Сколько форм port de bras (пор де брас) существует в классическом танце:
 - А) 3
 - Б) 5
 - В) 6.
5. Упражнение «припадание» - характерно для:
 - А) народного танца
 - Б) contemporary (контемпорари)
 - В) hip – hop (хип-хопа)
6. Catwalk (кетволк) означает:
 - А) утиная походка
 - Б) волчья походка
 - В) кошачья походка
7. Streh (стрейч) – это:
 - А) выпад
 - Б) растяжка
 - В) наклон
8. Импровизация переводится с латинского, как:
 - А) спокойный, размеренный
 - Б) понятный
 - В) неожиданный, внезапный
9. Упражнение «бильман» является базовым элементом:
 - А) импровизации
 - Б) hip – hop (хип – хопа)
 - В) stretching (стретчинга)
10. Мариус Петипа был:
 - А) композитором
 - Б) балетмейстером

В) сценаристом

8 год обучения

1. Майя Плисецкая была:
 - А) русской балериной
 - Б) актрисой польского кино
 - В) французской певицей
2. Прыжок *changement de pieds* (шажман дэ пье) выполняется:
 - А) с одной ноги на другую
 - Б) с двух ног на одну ногу
 - В) с двух ног на две ноги
3. *Ecarte* (экарте) – это:
 - А) поза классического танца
 - Б) прыжок из народного танца
 - В) движение *hip – hop* (хоп – хоп) танца
4. *Balancoirs* (балансуар) с французского языка переводится, как :
 - А) падение
 - Б) качели
 - В) бросать
5. *Duckwalk* (дакволк) утиная походка выполняется:
 - А) на прямых ногах
 - Б) на согнутых ногах
 - В) в полном приседе
6. Сколько всего суставов у человека:
 - А) 54
 - Б) 126
 - В) 206
7. Гимнастикой для лица занимаются на занятии:
 - А) классического танца
 - Б) народного танца
 - В) актерского мастерства
8. Из какой части воды состоит организм человека:
 - А) 1/4
 - Б) 1/2
 - В) 2/3
9. Как называется «бросок» ноги по-французски:
 - А) *plie*
 - Б) *jete*
 - В) *grand*
10. Балетмейстер – это создатель:
 - А) оперного представления
 - Б) балетного спектакля
 - В) театрального представления

9 год обучения.

1. Allegro означает:
 - А) медленно
 - Б) быстро
 - В) плавно
2. Позиция рук, в которой руки подняты вверх, образуя овал над головой, ладони повернуты вниз:
 - А) II
 - Б) III
 - В) подготовительное положение
3. Экзерсис у станка – одна из составляющих занятий:
 - А) музыки
 - Б) хореографии
 - В) физкультуры
4. Танец samba – одно из направлений:
 - А) классического танца
 - Б) историко – бытового танца
 - В) латино – американского танца
5. К какому виду танца относятся движения criss – cross (крис – кросс):
 - А) hip – hop (хип – хоп)
 - Б) samba (самба)
 - В) contemporary (контемпорари)
6. Parterre (партер) в хореографии – это:
 - А) прыжки
 - Б) движения на пальцах
 - В) движения по полу
7. Hands performance (хендс перформенс) – это направление:
 - А) народного танца
 - Б) латино – американского танца
 - В) танца vogue (вог)
8. В пуантах танцуют танцовщики:
 - А) балета
 - Б) народного танца
 - В) латино – американского танца
9. Движения бедрами по восьмерке характерно для:
 - А) русского танца
 - Б) классического танца
 - В) танца samba (самба)
10. С какого возраста начинается уменьшение эластичности мышечно – связочного аппарата человека:
 - А) с двух лет
 - Б) с пяти лет

В) с четырнадцати лет

10-11 год обучения.

1. В каком из танцев не применяется IV позиция ног:
 - А) в народном танце
 - Б) в классическом танце
 - В) в hip – hop (хоп – хоп) танце
2. К какому стилю танца относятся движения volta (вольта), batucada (батукада):
 - А) к классическому танцу
 - Б) к hip – hop (хип – хоп) танцу
 - В) к танцу samda (самба)
3. Движение dip (дип) – это:
 - А) эффектное падение
 - Б) вращение
 - В) прыжок
4. Фраза «добавь огня» произносится как:
 - А) battement tendu (батман тандю)
 - Б) bota fogo (бота фога)
 - В) pass echappe (па эшапе)
5. В позиции attitude (аттитюд) свободная нога:
 - А) натянута
 - Б) согнута в колене, образуя тупой угол
 - В) натянута с сокращенной стопой
6. Ра balance (па балансе) означает
 - А) раскручивание
 - Б) раскачивание
 - В) разбег
7. Музыка к балету «Щелкунчик» написал:
 - А) Петр Ильич Чайковский
 - Б) Сергей Сергеевич Прокофьев
 - В) Модест Петрович Мусоргский
8. Demi в танцах означает:
 - А) термин, указывающий, что движение выполняется по полу
 - Б) термин, определяющий максимальную величину движения
 - В) термин, указывающий, что выполняется половина движения
9. Народный танец – это:
 - А) это танец несущий соревнование
 - Б) выразительные движения человеческого тела
 - В) древнейший вид народного искусства, созданный народом и исполняемый в быту.

Формы аттестации/контроля

Тестирование

Тестирование — это метод, который позволяет выявить уровень знаний и умений учащихся. При создании тестов учитывается: соответствие вопросов и тем программного содержания, значимость этих тем в обучении, вариативность выбора ответов в тестах и возраст обучающихся. Тестирование проводится в конце учебного года. Бланк включает в себя 10 вопросов с тремя вариантами ответов. Оценочные критерии: 9-10 правильных ответов - результат высокий. 8-6 правильных ответов – результат средний. 5 и менее правильных ответов – результат допустимый.

Практическое тестирование - включают в себя задачи и упражнения, которые учащийся должен выполнить в наглядно-действенном плане, например, изучение какой-либо танцевальной комбинации или связки, готового номера.

Педагогическое наблюдение, это непосредственное восприятие, познания педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе занятий в балетном классе или репетиции на сцене и т.д.). Наблюдение требует от педагога точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа.

Фронтальный опрос – приём обучения, при котором вопрос задаётся всей группе и только потом называется учащийся, который будет отвечать на этот вопрос.

Технический зачёт – при таком зачете учащимся даётся творческое задание, где проверяются и выявляются потенциальные возможности ребенка для занятий по хореографии, например, артистичность, исполнительское качество, сочинительские навыки и способности (импровизация).

Открытое занятие - одна из важных форм организации методической работы, при которой педагог выявляет уровень знаний умений и навыков учащихся.

Самоконтроль - это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями. Самоконтроль необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья.

Участие в концертной деятельности – является одним из важнейших звеньев в творческой жизни детского хореографического коллектива. Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы педагога и детей. По выступлению судят о сильных и слабых сторонах деятельности, об умении собраться, о творческом почерке, самобытности и оригинальности, технических и художественных возможностях коллектива, о том, насколько правильно и с интересом подобран репертуар.

Техника безопасности на занятиях.

Ежегодно перед началом занятий с учащимися необходимо провести инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях. Он включает в себя как общие положения о правилах поведения учащихся в СП «Гвардейский» и на занятиях, так и действия учащихся в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций. Так же необходимо учитывать и такие пункты:

- педагог несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка со времени прихода его в балетный класс и до окончания занятия;
- строгое соблюдение формы одежды на занятии – отсутствие украшений, которые могут случайно травмировать ребенка;
- запрет входа в балетный класс с жевательной резинкой, карамелью и другими продуктами питания и т.д.
- в том случае, если ребенок просится выйти из балетного класса, необходимо предоставить ему эту возможность;
- если во время выполнения какого-либо упражнения учащийся почувствовал болевые ощущения, необходимо узнать характер этих ощущений, определить, когда и во время выполнения какого элемента упражнения они возникли, в дальнейшем действовать по ситуации;
- во время занятий необходимо следить за правильностью выполнения упражнений во избежание возникновения травм, развития сколиотической осанки, перегрузки организма учащегося;
- педагог должен быть хорошо знаком с физиологией, анатомией, балетной медициной, психологией и успешно применять свои знания на практике;
- необходимо помнить, что педагог несет ответственность не только за состояние жизни и здоровья ребенка на сегодняшний день, он ответственен также за то, как занятия танцем отразятся на организме учащегося в будущем.

Инструкция по технике безопасности в балетном классе

1. Общие требования безопасности.

К занятиям в балетном классе допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографией;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- только в удобной форме из натуральных тканей, специальной обуви, плотно сидящая на ноге, с аккуратной прической, не мешающей выполнению упражнений;

При нахождении в балетном классе учащиеся обязаны соблюдать правила поведения. График проведения занятий в балетном классе определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Опасными факторами в балетном классе являются:

- *физические* (напольное покрытие; специальное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- *химические* (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить педагогу, проводящему занятия в балетном классе.

Учащимся запрещается без разрешения педагога, подходить к имеющемуся в классе и, во вспомогательных помещениях (раздевалка, сцена и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

- С разрешения педагога, проводящего занятие в балетном классе, пройти в раздевалку, переодеться в тренировочную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- С разрешения педагога, проводящего занятие в балетном классе, пройти в зал.
- Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания педагога, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать специальный инвентарь только с разрешения и под руководством педагога, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на станке только в присутствии педагога, проводящего занятия;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время выполнения упражнений.

Учащимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на станке с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения педагога, проводящего занятия;
- использовать специальное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- вносить в хореографический зал или выносить из него любые предметы без разрешения педагога, проводящего занятия.

1. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, проводящему занятие в балетном классе.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом педагогу, проводящему занятие, и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом педагогу, проводящему занятие.

2. Требования безопасности по окончании занятий.

- Сдать использованное оборудование и инвентарь педагогу, проводящему занятия в хореографическом классе.
- С разрешения педагога, проводящего занятия, выйти из класса.
- Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом педагога, проводящего занятия.

3. Заключительное положение.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий в конкретном балетном классе;
- при внедрении нового оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на руководителя хореографического коллектива.

Требования к проведению занятий по хореографии.

Программа включает такие разделы, как репетиционная и постановочная работа, при которой следует учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста, постановочные программы для них должны быть несложно координированными, понятными и доступными.

Все движения классического, народного и современного экзерсиса следует изучать в строгой последовательности: лицом и двумя руками у хореографического станка, затем - боком к опоре (одной рукой) и только потом – на середине балетного класса (без опоры).

Занятия можно проводить в форме мелкогрупповых, численностью от 5 до 10 человек. Состав группы может в смешанном составе (девочки и мальчики) или раздельном (состав группы мальчиков – от 4 человек).

При подготовке к занятию необходимо учитывать следующие факторы:

- объем материала;
- степень сложности учебного материала;
- уровень подготовки учащихся.

Показ педагога должен быть идеальным и четким, если имеется соответствующая подготовка, что позволяет учащимся быстрее понять форму движения, избежать некоторых ошибок при выполнении, а педагогу повысить свой авторитет в их глазах. В обратном случае лучше использовать дидактический материал: картинки, плакаты и видео-материалы.

При составлении плана занятий необходима детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- подобрать соответствующий музыкальный материал для каждой части занятия (учесть размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению изученного материала).

При проведении занятий целесообразно выдерживать его структуру в целом и соизмерять длительность отдельных частей:

- сохранять динамичность темпа занятия;
- живость подачи материала;
- деловую атмосферу.

Во время проведения практических занятий необходимо:

- переводить на русский язык термины, принятые в классическом и современном танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенности упражнения, определяющие его сходство и (или) различие с другими;

- равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические упражнения;
- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении отдельных заданий.

Требования к музыкальному оформлению занятия.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Многие педагоги относятся к звучащей на занятиях музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее.

Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к музыкальному материалу.

Одним из условий формирования музыкальной культуры учащихся является качественное музыкальное сопровождение на занятиях и профессиональные фонограммы сценических произведений. Качество музыкального сопровождения предполагает:

- чистоту исполнения и звучания музыкальных произведений в соответствующих конкретной учебной или творческой ситуации темпах;
- яркие по метроритмическим и интонационным характеристикам музыкальные произведения.

Фонограммы для сценических выступлений должны подготавливаться профессиональным специалистом-музыкантом. Он сможет проверить и оценить уровень аранжировок, отрегулировать звучание музыки.

Требования к внешнему виду детей.

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (специальные тапочки и - балетки, носки) и джазовки для исполнения современных танцев. Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы обязательно убираются в строгую прическу: собираются в «хвост» на макушке. Из «хвоста» волосы можно сразу собрать в «шишку» и заколоть шпильками, а можно заплести косичку, потом собрать в «шишку» и заколоть шпильками. Сверху одевается сеточка. Если есть челка, то её следует обязательно заколоть зажимами или невидимками. Вся прическа должна быть крепкой, чтобы она не распалась до конца занятия.

Педагогическая технология, используемая в рамках реализации данной программы:

Задачи	Методы и приемы	Планируемые результаты
1. Организационно-мотивационный этап.		
<ul style="list-style-type: none"> - организовать приветствие; - проинформировать учащихся о теме занятия; - создать эмоциональный настрой; - привить учащимся культуру общения между собой; - ознакомить с правилами техники безопасности при выполнении танцевальных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный метод; - репродуктивный метод; - метод стимулирования и мотивации. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение социальных норм, правил поведения; - формирование осознанного уважительного отношения к другому; - ставить и формулировать для себя новые задачи и познавательную деятельность в соответствии с общей целью занятия; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
2. Разминка-разогрев на середине балетного класса.		
<ul style="list-style-type: none"> - обучать детей выполнять простейшие перестроения; - совершенствовать навыки основных движений; - воспитывать интерес, потребности движения под музыку; - выполнять движения в соответствии с характером и темпераментом музыки; - формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом; - отрабатывать комбинаций по диагонали и на середине зала; 	<ul style="list-style-type: none"> - репродуктивный метод; - игровой метод; - иллюстративно-объяснительный метод; - наглядный метод. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение видеть практическую значимость предложенного материала; - формировать ценности здорового образа жизни; - углубление знаний и совершенствование умений по основным движениям классического танца на середине балетного класса; - умение соотносить ранее изученный материал с новым; - умение правильно исполнять движения; - проводить самостоятельно разминку; - выстукивать ритм под музыку.

3. Основная часть. Экзерсис у станка и на середине.

<ul style="list-style-type: none">- изучать терминологию классического экзерсиса;- обучать и совершенствовать технику исполнения элементов классического экзерсиса у станка и на середине балетного класса;- развивать пластичность, выразительность движений, умение выполнять движения у станка в характере и темпе музыки;- способствовать развитию ориентационных умений, чувство позы и ракурса;- способствовать формированию чувства коллективизма, умения вести себя в коллективе;- расширять знания в области хореографии;- развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности, восприятия, ритмичности движений, воображение и фантазию.	<ul style="list-style-type: none">- метод познавательной деятельности;- словесный метод;- наглядный метод.	<ul style="list-style-type: none">- основные термины классического танца;- владение движениями классического экзерсиса у станка и на середине балетного класса;- значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;- навыки сочетания и выразительности исполнения движений рук и головы;- навыки исполнения классического экзерсиса в разных музыкальных темпах;- координация движений в упражнениях на полупальцах;- уметь показать правильную осанку, танцевальную манеру;- переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце;- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения.
---	--	--

4. Партерная гимнастика.

<ul style="list-style-type: none">- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;- развивать координацию движений рук, ног, корпуса, мышечную силу, гибкость, выносливость;- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;- укреплять и развивать эластичность связок, гибкость позвоночника, подвижность	<ul style="list-style-type: none">- словесный метод;- наглядный метод.	<ul style="list-style-type: none">- владеть координацией движений рук, ног, головы исполняя комбинации в партерной гимнастике;- положительно относиться к процессу познания;- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц.
--	---	---

суставов, выносливость.		
5. Сценическая деятельность. Закрепление и совершенствование хореографических навыков.		
<ul style="list-style-type: none"> - развивать способность к выразительному исполнению движений; - воспитывать осмысленного отношения к танцу, интерес и любовь к музыке и танцам любой национальности; - развивать навыки художественного исполнения танца, умение действовать сообща, согласовывая свои действия с действиями других, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность; - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, художественно-эстетический вкус; - способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении, умения импровизировать под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> - практический метод; - репродуктивный метод; - эвристический метод (творческие задания импровизационного характера); - метод коллективного творчества. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление танцевальных умений и навыков; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; - владение навыками актерской выразительности; - распознавание характера танцевальной музыки; - иметь понятия об основных танцевальных жанрах; - отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; - воспринимать и передавать в движении образ.
6. Подведение итогов, завершение учебного занятия.		
<ul style="list-style-type: none"> - развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать; - выявить уровень понимания детьми, музыкальной лексики, образа, характера исполнения; - способность учащихся анализировать свои ошибки в исполнении танцевальных композиций и постановок. 	<ul style="list-style-type: none"> - метод исследования; - метод коллективного творчества; - метод сравнительного анализа. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - способность к анализу и оценке собственных эмоций, эмоционального состояния; - анализировать музыкальную лексику разученных танцев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н. А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий. Санкт-Петербург: Лань, 2018
2. Богаткова Л.Н. Хоровод друзей. М.: Детгиз, 1997
3. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М.,1996
4. Ваганова А.Я. Основа классического танца. 7-е изд.; 2000
5. Васильева Т.И. Балетная осанка. М., 1993
6. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 2004
7. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа М.: Лань, Планета музыки, 2015
8. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., 2000г.
9. Звёздочкин В.А. Классический танец. Ростов на Дону, 2005
10. Козлов В.В. Акробатика, М., 2003
11. Конен В.Д. Рождение джаза. М.,2004
12. Костровицкая, В. Школа классического танца. М.: Искусство, 2014
13. Лопухов А.И. Основы характерного танца. 1999
14. Мельникова Е.П. Учебно-методическое пособие: «Классический танец. История. Теория. Методика». Москва: МГИК, 2017
15. Муравьев В.А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей, М:2004
16. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). М., 2002
17. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (начало обучения). М., 2008
18. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). М., 2010
19. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца С-Пб., 2002
20. Михайлова М.А. Развивать музыкальных способностей детей. Ярославль, 2007
21. Панасюк Н.Б. Методические основы проведения классического танца. Ярославль, 2015
22. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов. М., 1994
23. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. С-Пб., 2003
24. Сидоров А.А. Современный танец. М.: Первина, 2012
25. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. М.: Просвещение,2008
26. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение,2008- 2010
27. Стуколкина Н. М. Учебное пособие «Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца». Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018
28. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М.: Искусство, 1995
29. Хавилер Д.С. Тело танцора. М.: Издательство Новое слово, 2004
30. Щука В. А. Современный танец как средство формирования и развития личности. Челябинск: ЧГИК, 2019
31. Ярмолевич Л.И. Принципы музыкального оформления урока классического танца. М.: Искусство, 1998