

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования города Ульяновска

«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» июня 2019 г.
протокол № 5

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

В.В. Лаврешина



2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Совершенству нет предела»

Возраст обучающихся: 6 -14 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Козлова Александра Владимировн, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2019 г.

Пояснительная записка.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. В связи с этим значительно вырос интерес к занятиям хореографии.

Программа «Совершенству нет предела» разработана для учреждений дополнительного образования детей и реализуется в детском объединении: Студии современной пластики «Флэш» МБУ ДО ЦДТ.

Данная программа разработана на основе методических пособий:

1. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
2. «Методика преподавания классического танца 1, 2, 3 класс» Ульяновское училище культуры, г. Ульяновск
3. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения. - М., Изд-во ГИТИС, 1998
4. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970
5. Костева И.А. Образовательная программа учреждения дополнительного образования детей: Методическое пособие для педагогов дополнительного образования. - Ульяновск, 1998 г.

Данная программа **актуальна** тем, что она позволяет раскрыть не только хореографические способности, но и актерские, музыкальные, формирует привычку к активному образу жизни, развивает коммуникабельность, уверенность в себе, целеустремленность. Позволяет раскрыть детям свои скрытые способности и таланты, а так же показать им прекрасный мир хореографии, приобщив их к культурной жизни по средствам участия в концертах, конкурсах, тем самым расширив их кругозор и делая их жизнь более разнообразной и яркой.

Программа представляет собой синтез классической и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Главное назначение программы «Совершенству нет предела» - привить обучающимся стремление к совершенствованию души и тела, культуре поведения, общения в жизни, питания, труде, чувство прекрасного, понимание и любовь к искусству. Только умение работать, достигать поставленных целей, умение учиться и правильно относиться к себе и окружающим, позволяет достигать невероятных высот и реализации всех целей и желаний.

Программа разработана на основе собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, разных по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учетом интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей. При создании программы были изучены материалы по детскому, классическому, модерн, контемпорари танцу, гимнастике, актерскому мастерству, композиции постановки танца, и объединены в единую программу дополнительного образования, позволяющую наиболее полно реализовать ее цели и задачи.

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она должна способствовать подъему хореографической культуры и отвечать запросам детей и родителей самых широких и различных слоев общества и различных социальных групп. С другой стороны, обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания не только одаренных детей, но и обучающихся не имеющих природных данных.

Достоинство программы: предоставляется возможность заниматься в объединении всем желающим, что соответствует условиям данного учреждения.

Цель программы:

- Создание благоприятных условий для приобщения к богатству танцевального творчества и развития способности к культурно-личностному самоопределению, всестороннее развитие личности ребенка средствами хореографического искусства, совершенствовать физическое и психологическое развитие детей.

Для достижения данной цели необходимо решить *следующие задачи:*

Образовательные:

- Приобретение опыта сценической практики
- Обучить технически правильному исполнению движений классического, модерн и контемпорари танца;
- Обучить специальной хореографической терминологией
- Знакомство с методикой выстраивания композиции танца
- Обучить различать динамические изменения в музыке
- Ориентировать на творческое самовыражение, научить реализовывать полученных знаний, умений и навыков

Развивающие:

- Развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;

- Развить навыки самостоятельной творческой деятельности к изучению;

- Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе;

- Развить двигательные, танцевальные, музыкальные качества и умения;

- Развить психомоторные способности;

- Сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;

- Сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;

- Развить художественный вкус, обучить исполнительскому мастерству в разных направлениях хореографии

Воспитательные:

- Воспитать художественный вкус и культуру поведения;

- Воспитать дисциплинированность, выносливость, упорство в достижении целей;

- Воспитать аккуратность, умение сопереживать, чувство коллективизма;

- Вызывать у детей желание использовать полученные знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности в различных жизненных ситуациях.

Оздоровительные:

- Формирование привычки к активному и здоровому образу жизни, приобщение к правилам личной гигиены и культуры питания.

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

• *метод сенсорного восприятия*- просмотры видеофильмов о балетных школах, прослушивание аудиозаписей.

• *словесный метод* - лекция; беседа о коллективе, выпускниках и. т. д.; дискуссия о прошедшем выступлении на концерте.

• *наглядный метод* - личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов

• *практический метод* - самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

• *метод стимулирования деятельности и поведения* - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему выделение следующих **принципов обучения**:

• *Принцип гуманистической направленности, предполагающий подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности;*

• *Принцип адекватности особенностям психического развития ребёнка;* предполагает изучение педагогом психофизиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением;

• *Принцип дифференциации и индивидуального подхода;* при осуществлении воспитательного процесса, учитывается темперамент каждого участника коллектива;

• *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования;* предполагает чёткое следование разработанной педагогом программе;

• **Принцип координации «педагог – воспитанник – семья»** предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта.

Программа разработана на 4 года обучения, 1 год обучения - 144 часа в год, занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю, в возрасте от 6 -8 лет; 2 год обучения – 216 часов в год, занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, в возрасте от 8 до 10 лет, 3 год обучения – 216 часов в год, проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, в возрасте от 10 – 12 лет, 4 год обучения – 216 часов в год, проводятся по 2 часа 3 раза в неделю, в возрасте от 12 – 14 лет. Количество детей в группе от 10 до 15 человек. При подборе репертуара следует учитывать возрастные особенности обучающихся, их технические возможности. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии.

Программа предусматривает:

- возможные корректировки в ходе ее реализации
- взаимозаменяемость предметов и разделов: изменение количества учебных занятий (уменьшение или увеличение)
- введение интегрированных занятий

Форма занятия – групповая. Это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а так же творческие задания по актёрскому мастерству и импровизации.

Структура занятия:

- организационный момент
- тема программы, занятия
- цели занятия
- разминка, растяжка
- повторение изученного материала
- изучение нового материала
- практическая работа

- домашнее задание
- оценка работы учащихся

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала следующими методами:

- **Ознакомление.** Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.
- **Тренировка.** Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем 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.

Для лучшего усвоения детьми движений на занятиях используются следующие **методы и принципы**:

- метод наблюдения за детьми в процессе обучения,
- метод наглядности, который не может существовать без словесного пояснения, указания, подсказок,
- показ движения, его теоретическое объяснение, снова – повторный показ, является наиболее эффективным методом обучения
- игровой метод
- концентрический метод
- принцип доступности и индивидуализации
- принцип постепенного повышения требований
- принцип систематичности
- принцип сознательности и активности
- принцип повторности материала

Помогает восприятию движений:

- метод физической помощи,

- игровой метод соревнования
- комфортная эмоциональная среда в коллективе

В ходе реализации программы «Совершенству нет предела», воспитаннику важно осознать необходимость танцевальной подготовки, научиться любить танец, понимать красоту правильных, ловких, гармоничных движений.

Можно знать много танцев, но если они будут исполняться небрежно и неряшливо, они никому не доставят удовольствия. Живое, эмоциональное отношение к занятиям, несомненно, даст положительный результат. Педагогу необходимо помочь детям разобраться в классических и новых танцевальных направлениях.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями:

- музыка – движения и музыка тесно взаимосвязаны между собой, ни одно занятие не проходит без музыкального сопровождения;
- история – балета
- дизайн костюма – умение гармонично подбирать цвета к танцевальным костюмам

При появлении у детей затруднений в усвоении какой-либо темы, в логику организации обучения вносятся соответствующие коррективы, дополнения, разрабатываются творчески ориентированные методы для более эффективного восприятия данной темы детьми.

Условия реализации программы

Отличительной чертой является то, что набор детей осуществляется в течении всего учебного года. Но, учитываются не только возрастные особенности ребенка, но и его физическая подготовка, для того чтобы он комфортно чувствовал себя в группе, поэтому возможно принятие обучающегося в группу не его возраста, с последующим переводом его в группу своей возрастной категории.

Для реализации программы необходимо следующее материально – техническое и программно-методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

- Наличие оборудованного зала для занятий: зеркала, станок, аудио и видеоаппаратура, наличие света.
- Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков шорты, футболка и балетная обувь, у девочек лосины, купальник и балетная обувь для занятий).
- Музыкальное сопровождение (наличие аудиозаписей, кассеты, диски)
- Наличие сценических костюмов для концертных номеров.
- Коврики для занятий на полу.
- Наличие расписания, репертуарного плана на учебный год.

Программно-методическое обеспечение:

- Методические разработки, литература по хореографическому искусству: Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения. - М., Изд-во ГИТИС, 1998. Сарабьянов Д.В. Стиль модерн. М., Искусство, 2000. Поляков С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
- Литература по педагогике и психологии: Харламов И.Ф. Педагогика: Учебное пособие. 2 издание, перераб. и доп. - М., Высшая школа, 1990. Ильин И. П.: Психология для педагогов – Спб., Изд-во Питер, 2012.
- Методические видеоматериалы различных направлений хореографии, видеозаписи балетных спектаклей и выступлений профессиональных коллективов: Балет «Лебединое озеро», Балет «Щелкунчик»,

Иржи Килиан «Шесть танцев», Морис Бежар «Танго», отчетный концерт Студии современной пластики «Флэш» (2009)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Закон Российской Федерации «Об образовании»

- Декларация прав ребенка (1959г.)

- Декларация о праве на развитие (Нью-Йорк, 4 декабря 1966 г.)

- Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)

Для определения уровня освоения программы проводится диагностика на каждом году обучения:

Первый год обучения:

Входная диагностика необходима для выявления уровня обучающихся. Она проводится в виде повторения показанных движений и упражнений в танцевальном зале, внимание уделяется пластики, танцевальности, гибкости и проверяется наличие музыкального слуха у ребенка. Используются следующие упражнения: поклон, марш на месте, бег на месте и в продвижении, повороты головы, наклоны корпуса, прыжки на месте, подъем стопы, «лягушка»- упражнение на выворотность тазобедренного сустава, растяжка ног – сидя на полу, ноги открываются в сторону и выполняются наклоны, «рыбка», «кошечка»- упражнение на гибкость спины, отстукивание в ладоши ритма за педагогом, танцевальная импровизация под музыку.

Диагностика осуществляется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения	Критерии оценивания	Итого:
---------------------	---------------------	--------

№	Ф.И.О.(обуч.)	Танцевальность	Гибкость	Муз.слух	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Промежуточная диагностика. Комплекс упражнений.

Диагностика осуществляется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание движений	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Итоговая диагностика, проводится с целью показа освоенного материала по программе за 1ый год обучения. Осуществляется в виде открытого занятия.

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание движений	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 – 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Второй год обучения

Входная диагностика. Комплекс упражнений из раздела «Упражнения на развитие всех групп мышц и связок»

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание движений	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 – 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Промежуточная диагностика (контрольный урок)

Диагностика осуществляется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание хореографических терминов	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Итоговая диагностика: оценивание по выступлению на концерте, культурно массовом мероприятии по следующим критериям:

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Знание композиции	Артистизм	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Третий год обучения:

Входная диагностика. Комплекс упражнений. Из раздела «Упражнения на развитие всех групп мышц и связок».

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание движений	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 – 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Промежуточная диагностика: проводится в виде опроса, для выявления уровня знаний хореографической терминологии и знание исполнения движений классического танца. (Приложение 4.) Диагностика происходит, основываясь на данных таблицы:

Третий год обучения					
№	Ф.И.О. (обучающ.)	1 вопрос	2 вопрос	Задание	Итого
1.		3б.	3б.	3б.	9б.(в.у.)
2....					

Высокий уровень (правильный ответ на вопрос, правильный показ движения)- 3 балла. Средний уровень (небольшие неточности в ответе, показе движения)- 2 балла. Низкий уровень (не правильный ответ на вопрос, не правильный пока движения или отсутствие ответа, показа) – 1 балл. Оценивается каждый вопрос отдельно. Таким образом, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 – 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 баллов.

Итоговая диагностика: проводится в виде выступления на конкурсе (городском, областном, всероссийском или международном), на котором оценку обучающимся дает профессиональное жюри: Лауреат или Дипломант 1,2,3 степени, Диплом участника. Высокий показатель – Лауреат 1, 2, 3 степени. Средний показатель – Диплом 1, 2 степени. Низкий показатель – Диплом 3 степени, Диплом участника. Так же может быть оценивание по выступлению на концерте, культурно массовом мероприятии по следующим критериям:

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Знание композиции	Артистизм	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Четвертый год обучения.

Входная диагностика. Комплекс упражнений. Из раздела «Партерная гимнастика»

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Гибкость	Знание движений	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Промежуточная диагностика. Контрольный урок по классическому танцу.

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения	год	Критерии оценивания	Итого:

№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Музыкальность	Знание комбинаций	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2.....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Итоговая диагностика. Проводится в виде выступления на конкурсе (городском, областном, всероссийском или международном), на котором оценку обучающимся дает профессиональное жюри: Лауреат или Дипломант 1,2,3 степени, Диплом участника. Высокий показатель – Лауреат 1, 2, 3 степени. Средний показатель – Диплом 1, 2 степени. Низкий показатель – Диплом 3 степени, Диплом участника. Так же может быть оценивание по выступлению на концерте, культурно массовом мероприятии по следующим критериям:

Определяется на основании показателей данной таблицы:

Первый год обучения		Критерии оценивания			Итого:
№	Ф.И.О.(обуч.)	Техника исполнения движений	Знание композиции	Артистизм	
1.		3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	3б.(в.у.)	9б(в.у.)
2.....					

Высокий уровень – 3 балла. Средний уровень – 2 балла. Низкий уровень – 1 балл. Итого, высокий уровень: 8 – 9 баллов, средний уровень: 6 - 7 баллов, низкий уровень: 3 – 5 балла.

Ожидаемые результаты:

Воспитание уважительного отношения к коллективу, формирование чувства гражданского и патриотического воспитания, осознанное отношение к занятиям, желание работать над собой, стремление к личностному росту, то есть, основная цель программы – формирование у детей принятой в обществе системы ценностей, а так же правильной установки на достижение своих целей в социуме по средствам занятиями хореографии.

В результате освоения программы **первого года обучения** дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны

Знать:

- основные базовые движения и упражнения разминки, классического танца, модерн танца
- первичные сведения об искусстве хореографии
- базовое знание хореографической терминологии
- знать репертуар группы

Уметь:

- исполнять красиво и правильно основные базовые движения и упражнения разминки, классического танца, модерн танца
- ориентироваться в пространстве
- точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал
- различать динамические изменения в музыки
- культурно себя вести на уроках и выступлениях
- выражать эмоции на сцене, двигаться в гармонии со своим телом, понимать и чувствовать работу своего тела
- уверенно держаться и ориентироваться на концертных выступлениях

В конце **второго года обучения** обучающиеся должны закрепить знания первого года обучения, ценить искусство и культуру, стать активной личностью, должны

Знать:

- хореографическую терминологию классического и модерн танца
- репертуар своей группы
- комбинации и движения проученные на занятиях

Уметь:

- правильно владеть приемами музыкального движения, с помощью пластики выразить задаваемый образ
- проявлять творческую инициативу, самостоятельно действовать и создавать, придумывать движения
- импровизировать
- грамотно исполнять движения, упражнения и комбинации проученные на занятиях

В конце **третьего года обучения** обучающиеся должны развить художественно – эстетический вкус, стремление добиваться успеха, работоспособность и творческий потенциал, должны

Знать:

- названия всех движений, виды хореографии и музыки
- репертуар своей группы
- комбинации и движения проученные на занятиях
- технику исполнения движений классического, модерн, контемпорари танца

Уметь:

- выразительно и грамотно исполнять движения, упражнения, комбинации, танцевальные композиции
- осознано контролировать и координировать свое тело

- анализировать свое выступление
- проявлять фантазию и изобретательность
- достигать собственной цели и работать в коллективе

В конце **четвертого года обучения** обучающиеся должны приобрести опыта сценической практики, иметь художественно – эстетический вкус, стремление добиваться успеха, работоспособность и творческий потенциал, должны

Знать:

- названия всех движений, стили и направления в хореографии
- репертуар своей группы
- комбинации и движения проученные на занятиях
- технику исполнения движений классического, модерн, контемпорари танца

Уметь:

- развитие координации движения, пластики, чувства ритм
- выразительно и грамотно исполнять движения, упражнения, комбинации, танцевальные композиции
- осознано контролировать и координировать свое тело
- анализировать свое выступление
- проявлять фантазию и изобретательность
- достигать собственной цели и работать в коллективе

Характерными особенностями данной программы являются достижение максимальной усвояемости материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с обучающимися с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- мастер-классов предлагаемых в рамках хореографических конкурсов и приглашение других педагогов-хореографов

-применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития креативности.

Учебный план 1 год обучения

№ Блока	№ занятий п/п	Наименование блока или раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	1-2	Теоретические сведения	4	2	2	Входная диагностика
2	3 - 41	Разминка и партерная гимнастика	78		78	Промежуточная диагностика
3	42 - 49	Классический танец	16	2	14	
4	50 - 56	Актёрское мастерство и основы современного танца	14		14	
5	57 – 72	Композиционно постановочная работа	32		32	Итоговая диагностика
		Итого:	144	4	140	
		Количество занятий:	72	2	70	

Содержание учебного плана первый год обучения

Раздел 1. Теоретические сведения

Теория: Лекция по техники безопасности

Практика: поклон, марш на месте, бег на месте, повороты головы, наклоны корпуса, прыжки на месте, подъем стопы, «лягушка», растяжка ног – сидя на полу, ноги открываются в сторону и выполняются наклоны, «рыбка», «кошечка», отстукивание в ладоши ритма за педагогом, танцевальная импровизация под музыку.

Раздел 2. Разминка и партерная гимнастика

Теория: Значение разминки и растяжки на занятиях хореографии

Практика: Развитие физических данных и танцевальности: поклон из первой позиции ног, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятках, бег с захлестом ног назад, марш, «лошадка», подскок, галоп, подскоки «по два», «ножницы» вперед и назад, прыжки с прямыми ногами по шестой позиции ног, шаг польки, галоп, правым и левым плечом, «цапля» на полупальцах, наклоны головы в стороны, вперед и назад, наклоны корпуса вперед, назад, в стороны, круговые движения, «волны», прыжки «по точкам», марш на месте с прыжком по шестой позиции ног, вытягивание и сокращение стоп, стойка на подъемах, стойка на подъемах сидя, «кошечка», «лодочка», «корзиночка», «рыбка», «березка», «Ванька встань-ка», сидя на полу с прямыми ногами в сторону наклоны к правой и левой ноге двумя плечами, затем через бок одним плечом, и между ног, «складка вперед», с вытянутыми и сокращенными стопами, «бабочка», «книжечка», «лягушка», перекат через поперечный шпагат, «собака», «уголок ногами», махи ногами, «мостик», «колесо».

Раздел 3. Классический танец

Теория: Терминология движений классического танца. История развития современного балета.

Практика: Приобретение основных знаний и навыков классического танца: постановка корпуса, ног, рук, головы лицом к станку, demi и grand plié лицом к станку, перегибы корпуса, battement developé, 1e и 2e port de bras, sauté, relevé лицом к станку по всем позициям ног, battements tendu лицом к станку из 1ой позиции ног, battements tendu jete лицом к станку из 1ой позиции ног, подготовка к tour chaine.

Раздел 4. Актерское мастерство и основы современного танца.

Теория: Значение лица и актерской игры при исполнении хореографических композиций. Разница между классическим и современным танцем.

Практика: Освоение навыков актерского мастерства и основ джаз-модерн танца: игра «Скульптор», импровизация под музыку, разные выражения эмоций на лице, позиции ног и рук в джаз-модерн танце, demi и grand plié лицом к станку, battements tendu лицом к станку, battements tendu jete лицом к станку, relive лицом к станку по всем позициям ног, перекаты на середине зала, стойка на руках, ноги в шпагат, flat back

Раздел 5. Композиционно постановочная работа.

Теория: Значение композиционно постановочной работы

Практика: Освоение сценической практики: выучить движения для танцевальных комбинаций, выучить комбинации, выучить танцевальную постановку, отработать хореографическую композицию.

Календарно учебный график первый год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Лекция по техники безопасности, упражнения на координацию	Гимназия №1 Кабинет 23	
2					2	Входная диагностика, комплекс		Входная

					упражнений		диагностика
3				2	Движений в продвижении и на месте		
4				2	Движений в продвижении и на месте		
5				2	Движений в продвижении		
6				2	Движений в продвижении		
7				2	Движения на координацию		
8				2	Движения на развитие танцевальности		
9				2	Упражнения на развитие подъема и силы ног		
10				2	Упражнения на спину		
11				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
12				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
13				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
14				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
15				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц		

					ног		
16				2	Движения в рисунке по кругу и диагональ		
17				2	Движения в рисунке по кругу и диагональ		
18				2	Движения в рисунке по кругу и диагональ		
19				2	Упражнения на полу для всех групп мышц		
20				2	Упражнения на полу для всех групп мышц		
21				2	Упражнения на полу для всех групп мышц		
22				2	Упражнения на полу для всех групп мышц		
23				2	Упражнения на полу для всех групп мышц		
24				2	Прыжки на месте и по диагонали		
25				2	Трюки		
26				2	Трюки		
27				2	Отработка движений по диагонали		
28				2	Отработка движений по диагонали		
29				2	Отработка движений по диагонали		
30				2	Отработка движений на середине зала		
31				2	Отработка движений на середине зала		
32				2	Отработка движений на середине зала		
33				2	Упражнения на полу		
34				2	Упражнения на полу		
35				2	Растяжка		
36				2	Промежуточная диагностика, комплекс упражнений		Промежуточная диагностика
37				2	Повторение и		

						отработка пройденного материала		
38					2	Повторение и отработка пройденного материала		
39					2	Повторение и отработка пройденного материала		
40					2	Повторение и отработка пройденного материала		
41					2	Повторение и отработка пройденного материала		
42					2	История развития современного балета		
43					2	Экзерсис у станка		
44					2	Экзерсис у станка		
45					2	Экзерсис у станка		
46					2	Экзерсис на середине зала		
47					2	Экзерсис на середине зала		
48					2	Экзерсис на середине зала		
49					2	Повторение пройденного материала		
50					2	Мимика лица в танце		
51					2	Мимика лица в танце		
52					2	Мимика лица в танце		
53					2	Экзерсис на середине зала		
54					2	Экзерсис у станка		
55					2	Движения на середине зала		

56				2	Повторение пройденного материала		
57				2	Проучивание движений для танцевальных комбинаций		
58				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
59				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
60				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
61				2	Подготовка к контрольному уроку		
62				2	Отработка танцевальных комбинаций		
63				2	Разводка танца		
64				2	Разводка танца		
65				2	Разводка танца		
66				2	Отработка танца		
67				2	Отработка танца		
68				2	Отработка танца		
69				2	Подготовка к контрольному уроку		
70				2	Контрольный урок, итоговая диагностика, открытый урок		Итоговая диагностика
71				2	Отработка танца		
72				2	Сценическая практика		

2 год обучения

Учебный план 2 год обучения

№ Блок а	№ заняти й п/п	Наименование блока или раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	1 - 27	Упражнения на развитие всех групп мышц и связок	54		54	Входная диагностика
2.	28 - 44	Классический танец	34		34	
3.	45 - 66	Джаз-Модерн танец	44		44	Промежуточн ая диагностика
4.	67 - 85	Контемпорари танец	38		38	
5.	86 - 108	Композиционн о постановочная работа	46		46	Итоговая диагностика
		Итого:	216	2	214	

**Содержание учебного плана
второй год обучения**

**Раздел 1. Упражнения на развитие всех групп мышц и
связок.**

Теория: Знакомство с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.

Практика: галоп с разворотом на 360 градусов, шаг польки, прыжки с захлестом ног назад, «ножницы», подскоки «по два», «лошадка», марш, бег с захлестом ног назад, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятка, «плетеночка», «колесо», «моталочка» вперед с работой рук, «цапля», прыжки по шестой и первой позиции ног, - вытягивание и сокращение стоп, стойка на подъемах в «собаке», стойка на подъемах сидя, «кошечка», «складка», «лодочка», «корзиночка», «рыбка», «мостик», «мостик с колен», «мостик на логтях», «березка», «складка вперед», «бабочка», «книжечка» с наклоном корпуса между ног, «лягушка», положение «собака», положение «угл», махи ногами из положения лежа на спине, махи ногами из положения стоя на четвереньках, махи ногами из положения лежа на боку, Джаз - Модерн растяжка

Раздел 2. Классический танец.

Теория: Понятия классического экзерсиса.

Практика: Позиции ног (1,2,3,5,4), позиции рук, DEMI-PLIE (по 1,2,3,5,4 позициям), BATTEMENT TENDU SIMPLE (из 1, 5 позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с DEMI-PLIE (из 1, 5 позициям вперед, в сторону и назад), PASSE PAR TERRE, ROND DE JAMBE PAR TERRE по $\frac{1}{4}$ круга (en dehors, en dedans), BATTEMENT TENDU JETE (из 1, 5 позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с pour le pied (из 1, 5 позиции), BATTEMENT RELEVE LENT на 45 градусов (вперед, в сторону и назад), положение ноги SUR LE COUS DE PIED (спереди и сзади), RELEVE (на п/п (по 1, 2, 5 позициям), GRAND PLIE (по 1, 2, 5 позициям), положение условного SUR LE COUS DE PIED спереди, BATTEMENT RELEVE LENT (на 90 градусов в сторону), GRANDS BATTEMENTS JETE (из 1 позиции в сторону), PORT DE BRAS 1 и 3, перегибы корпуса (назад, в сторону, стоя лицом к палке в 1 позиции), полуповороты у палки в 5 позиции на двух ногах. Экзерсис на

середине зала: EPOULEMENT CROISEE, EFFACEE в 5 позицию, PORT DE BRAS 1, 2, 3, позы CROISEE, EFFACEE, ARABESQUE 1, 2, 3, TEMPS LIE PAR TERRE, RELEVÉ на п/п (по 1, 2, 5 позициям), повороты на п/п на одном месте в 5 позиции с поворотом головы в зеркало, туры chaines. Allegro: TEMPS LEVE SAUTE по 1, 2, 5 позициям, CHANGEMENT DE PIED, ECHAPPE по 2 позиции.

Раздел 3. Джаз-модерн танец.

Теория: Понятия джаз-модерн танца.

Практика: demi, grand plie с releve , battements tendu с разворотом стопы , battements tendu jete с работой стопы , battements tendu jete с работой (расслаблением) корпуса, battement frappes в сторону, вперед, назад, на 45 градусов, battement fondues в сторону, вперед, назад, на 45 градусов, rond de jambe par terre en deors et en dedens, battement developpe, grand battements из 5ой позиции ног, комбинация demi и grand plie, комбинация battements tendu , комбинация battements tendu jete , комбинация rond de jambe par terre en deors et en dedens, с перекатами на полу и перегибами корпуса, grand battements «по квадрату» , комбинация перекаты на середине зала, droop, contract, flat back, roll daunt и roll app, подготовка к tour, стойка на руках, ноги немного сгибаются в коленях, стойка на руках, ноги в шпагат, стойка на руках со сменой ног в воздухе («ножницы»), chaine, «колесо», скользящий бег на plie, перекаты по полу с шагами, прыжки положения приседа вверх руки поднимаются в 3 позицию. прыжок из 1ой закрытой позиции ног, в воздухе ноги раскрываются во 2ую выворотную позицию и возвращаются в исходное положение.

Раздел 4. Контемпорари танец.

Теория: Понятие контемпорари танца и его особенности.

Практика: лежа на спине движения на расслабление ног (ноги падают под своей тяжесть из согнутого положения в разные стороны), скрутки корпуса на полу в развитии, кувырки через плечо вперед и назад, складка назад и вперед, комбинация «эмбрион», комбинация «волна»,

перекаты на полу через плечо вперед и назад, стойка на руках, ноги во 2ой параллельной позиции, затем ноги раскрываются в шпагат, перекаты в шпагат, комбинация с, перекатами на полу, перекаты с прямыми ногами, «сброс» корпуса по сторонам, до середины «сброс» корпуса по сторонам на максимум, port de bras корпусом и рук, различные сочетания на расслабление и растягивание мышц, поднятие бедра вверх и вниз, зажимая бок, roll down и roll up, «волны», «мельница» руками, свинг «по квадрату» без прыжка и затем с прыжком, подъём ноги не выворотом с бедром, прогиб в спине с plie и выходом через roll up или flat back, комбинация «собака», комбинация Галины Грачевой, шаги с перекатами, с расслаблением корпуса, стойка на руках с шагами и подряд, руки ставятся вдаль, проезд по полу с отставанием ноги, исходное положение: упор лежа, руки ставятся накрест, ноги делаю приставные шаги, бег с «падением» вперед.

Раздел 5. Композиционно постановочная работа.

Теория: Подготовка к концертным и конкурсным выступлениям.

Правила поведения во время концертной и конкурсной деятельности.

Практика: Разучивание комбинаций танцевальных номеров, постановка танца, отработка танцевальных номеров, участие в концертах и конкурсах.

Календарно учебный график второго год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Правила техники безопасности, растяжка		
2					2	Входная диагностика,		Входная диагнос

					комплекс упражнений		тика
3				2	Движения в продвижении		
4				2	Движения по диагонали		
5				2	Разминка по диагонали		
6				2	Проучивание движений по диагонали		
7				2	Упражнения для развитие выворотности ног		
8				2	Разминка по диагонали		
9				2	Партер		
10				2	Партерная гимнастика		
11				2	Упражнения на полу		
12				2	Упражнения на полу		
13				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
14				2	Упражнения на развитие подъема		
15				2	Упражнения на спину		
16				2	Упражнения на спину		
17				2	Разминка на середине зала		
18				2	Разминка на середине зала		
19				2	Джаз-модерн растяжка		
20				2	Джаз-модерн растяжка		
21				2	Движения по диагонали		

22				2	Трюки		
23				2	Партер		
24				2	Партер		
25				2	Трюки		
26				2	Джаз-модерн растяжка		
27				2	Повторение пройденного материала		
28				2	Классический экзерсис у станка.		
29				2	Классический экзерсис у станка		
30				2	Экзерсис у станка		
31				2	Прыжки у станка		
32				2	Прыжки на середине зала		
33				2	Классический экзерсис у станка		
34				2	Классический экзерсис на середине зала		
35				2	Отработка движений у станка		
36				2	Техника верчения, прыжки		
37				2	Техника верчения, прыжки		
38				2	Экзерсис у станка		
39				2	Классический экзерсис		
40				2	Классический экзерсис		
41				2	Классический экзерсис		
42				2	Классический экзерсис		
43				2	Классический экзерсис		
44				2	Повторение пройденного		

					материала		
45				2	Экзерсис у станка, джаз-модерн танца		
46				2	Проучивание комбинаций у станка		
47				2	Экзерсис джаз-модерн танца у станка		
48				2	Экзерсис у станка		
49				2	Экзерсис у станка		
50				2	Экзерсис у станка		
51				2	Экзерсис у станка		
52				2	Упражнения на середине зала		
53				2	Упражнения на середине зала		
54				2	Промежуточная диагностика, комплекс упражнений		Промеж уточная диагнос тика
55				2	Упражнения на середине зала		
56				2	Упражнения на середине зала		
57				2	Кроссы		
58				2	Кроссы		
59				2	Кроссы		
60				2	Джаз-модерн на середине зала		
61				2	Экзерсис у станка		
62				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
63				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
64				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
65				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
66				2	Повторение пройденного материала		
67				2	Скрутки, кувырки,		

					перевороты на полу		
68				2	Упражнения на полу		
69				2	Упражнения на полу		
70				2	Проучивание комбинаций		
71				2	Проучивание комбинаций		
72				2	Движения и комбинации на полу		
73				2	Упражнения на изоляцию		
74				2	Движения и комбинации на полу		
75				2	Движения и комбинации на полу		
76				2	Движения на середине зала		
77				2	Движения на середине зала		
78				2	Движения на середине зала		
79				2	Упражнения на изоляцию		
80				2	Упражнения на растяжение мышц шеи, рук, корпуса, спины		
81				2	Кроссы		
82				2	Кроссы		
83				2	Упражнения на изоляцию		
84				2	Проучивание комбинации		
85				2	Повторение пройденного материала		
86				2	Проучивание движений для танцевальных комбинаций		
87				2	Проучивание движений для		

						танцевальных комбинаций		
88					2	Проучивание танцевальных комбинаций		
89					2	Проучивание танцевальных комбинаций		
90					2	Проучивание танцевальных комбинаций		
91					2	Проучивание танцевальных комбинаций		
92					2	Проучивание танцевальных комбинаций		
93					2	Разводка танца		
94					2	Разводка танца		
95					2	Разводка танца		
96					2	Разводка танца		
97					2	Разводка танца		
98					2	Разводка танца		
99					2	Отработка комбинаций		
100					2	Отработка рисунков танца		
101					2	Отработка танца		
102					2	Отработка танца		
103					2	Отработка танца		
104					2	Отработка танца		
105					2	Отработка танца		
106					2	Отработка танца		
107					2	Отработка танца		
108					2	Итоговая диагностика, выступление		Итоговая диагностика

3 год обучения**Учебный план 3 год обучения**

№ Блок а	№ заняти й п/п	Наименование блока или раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всег о	Теори я	Практик а	Форма контроля
1.	1 - 27	Упражнения на развитие всех групп мышц и связок	50		50	Входная диагностика
2.	28 - 44	Классический танец	36		36	
3.	45 - 66	Джаз-Модерн танец	44		44	Промежуточна я диагностика
4.	67 - 85	Контемпорари танец	36		36	Итоговая диагностика
5.	86 - 108	Композиционн о постановочная работа	50		50	
		Итого:	216	2	214	

Содержание учебного плана**третий год обучения****Раздел 1. Упражнения на развитие всех групп мышц и связок.**

Теория: Понятия партерной гимнастики. Функции партерной гимнастики, упражнений на полу и на середине зала.

Практика: галоп с разворотом на 360 градусов, шаг польки, прыжки с захлестом ног назад, «ножницы», подскоки «по два», «лошадка», марш, бег с захлестом ног назад, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах и на пятка, «плетеночка», «колесо», «моталочка» вперед с работой рук, «цапля», прыжки по шестой и первой позиции ног, - вытягивание и сокращение стоп, стойка на подъемах в «собаке», стойка на подъемах сидя, «кошечка», «складка», «лодочка», «корзиночка», «рыбка», «мостик», «мостик с колен», «мостик на логтях», «березка», «складка вперед», «бабочка», «книжечка» с наклоном корпуса между ног, «лягушка», положение «собака», положение «угл», махи ногами из положения лежа на спине, махи ногами из положения стоя на четвереньках, махи ногами из положения лежа на боку, Джаз - Модерн растяжка, «маленькая книжечка», «большая книжка», «дельфин», «складка» (вытянутой стопой, с сокращенной стопой, «пистолетик» (с подъемом корпуса, наклоном корпуса вперед, назад), «торка», «воротца», «деревце», «планка», «складка - перекат - складка», «перекат», стойка на руках, перевороты (вперед, назад).

Раздел 2. Классический танец.

Теория: Понятия классического танца, знание техники исполнения элементов классического танца.

Практика: DEMI-PLIE и GRAND PLIE (по 1, 2, 4, 5 позициям), RELEVÉ на п/п (по 1, 2, 4, 5 позициям), BATTEMENT TENDU SIMPLE (из 5 позиции ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с DEMI-PLIE (из 5-ой позиции ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с pour le pied (из 5-ой позиции ног), BATTEMENT TENDU JETE (из 5-ой позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU JETE с pour le pied (из 5-ой позиции ног), BATTEMENT TENDU JETE PIGUER (из 1-ой, 5-ой позиции ног вперед, в сторону, назад), ROND DE JAMBE PAR TERRE (en dehors, en dedans), BATTEMENT FRAPPE вперед, в сторону, назад

(носком в пол, на 45 градусов), BATTEMENT FONDU вперед, в сторону, назад (носком в пол, на 45 градусов), PETIT BATTEMENT SUR LE COUS DE PIED, ROND DE JAMBE EN L' AIR (en dehors, en dedans), BATEMENT RELEVE LENT (на 90 градусов вперед, в сторону и назад), BATTEMENT DEVELOPPE, GRANDS BATTEMENTS JETE (из 5-ой позиции вперед, в сторону, назад), полуповорот и полный поворот у палки в 5-ой позиции на двух ногах. Экзерсис на середине зала: большие и маленькие позы CROISEE, EFFACEE, ECARTEE, PORT DE BRAS 1, 2, 3, 4, 5, 6, ARABESGUE 1, 2, 3, 4, TEMPS LIE PAR TERRE с перегибом корпуса, RELEVE на п/п по 1, 2, 4, 5 позициям, PAS DE BOURRE с переменной ног, подготовка к турам и туры SUR LE COU- DE-PIED (из 5-ой позиции), туры chaines, SOUTENU поворот. Allegro: TEMPS LEVE SAUTE по 1, 2, 5 позициям, CHANGEMENT DE PIED, ECHAPPE по 2-ой позиции, ASSEMBLE (изучается только в сторону), PAS DE BASCUE (сценическая форма), PAS BALANCE.

Раздел 3. Джаз – модерн танец.

Теория: Понятия джаз-модерн танца, знание техники исполнения элементов джаз-модерн танца.

Практика: demi, grand plie с releve лицом к станку, battements tendu с разворотом стопы держась одной рукой за станок, battements tendu jete с работой стопы держась одной рукой за станок, battement frappees в сторону, вперед, назад, носком в пол, лицом к станку, battement fondues в сторону, вперед, назад, носком в пол лицом к станку, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, лицом к станку, grand battements из 1ой позиции ног, перекаты на середине зала, перегибы корпуса, droop, contraction, flat back, roll down и roll up, стойка на руках, ноги в шпагат, затем с согнутой ногой на passé, подготовка к tour и tour, chaine, «колесо», длинные скользящие шаги, пряжки с двух ног на одну, перекаты с шагами, pas de bourre, «канкан», махи ногами.

Раздел 4. Контемпорари танец.

Теория: Понятия контемпорари танца, знание техники исполнения контемпорари танца.

Практика: лежа на спине движения на расслабление ног скрутки корпуса на полу в развитии, кувырки через плечо назад, перевороты вперед, складка назад и вперед, проезд по полу с отставанием ноги, проезд по полу с отставанием ноги, в продольный шпагат, рабочая нога поднимается как можно выше, комбинация «эмбрион», комбинация «волна», «сброс» корпуса по сторонам, до середины, «сброс» корпуса по сторонам на максимум, port de bras корпусом и рук, roll down и roll up, «волны», «мельница» руками, прогиб в спине с plie и выходом через roll up или flat back, свинг «по квадрату», шаги с расслаблением корпуса в разные стороны, слайды по полу с работой головы, стойка на руках, шаги с перекатами, слайды с прыжком, ходьба, по залу перекидывать мяч, «маятник», на 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 счетов плавно мягко «уходить» в пол и так же на счет подниматься, «ведущий» - «ведомым».

Раздел 5. Композиционно постановочная работа.

Теория: Подготовка к концертным и конкурсным выступлениям. Правила поведения во время концертной и конкурсной деятельности.

Практика: Разучивание комбинаций танцевальных номеров, постановка танца, отработка танцевальных номеров, участие в концертах и конкурсах.

Календарно учебный график третий год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Правила техники безопасности, растяжка		

2				2	Входная диагностика, комплекс упражнений		Входная диагностика
3				2	Движения в продвижении		
4				2	Движения в продвижении		
5				2	Движения и комбинации в рисунки диагональ		
6				2	Проучивание движений по диагонали		
7				2	Проучивание движений в продвижении		
8				2	Движения и комбинации в рисунки диагональ		
9				2	Партер		
10				2	Партерная гимнастика		
11				2	Упражнения на полу		
12				2	Упражнения на полу		
13				2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
14				2	Упражнения на развитие подъема		
15				2	Упражнения на спину		
16				2	Упражнения на спину		
17				2	Разминка на середине зала		
18				2	Разминка на середине зала		
19				2	Джаз-модерн растяжка		

20				2	Джаз-модерн растяжка		
21				2	Движения по диагонали		
22				2	Трюки		
23				2	Партер		
24				2	Партер		
25				2	Трюки		
26				2	Растяжка		
27				2	Повторение пройденного материала		
28				2	Экзерсис классического танца у станка		
29				2	Экзерсис классического танца у станка		
30				2	Прыжки у станка		
31				2	Прыжки у станка		
32				2	Прыжки на середине зала		
33				2	Экзерсис классического танца на середине зала		
34				2	Экзерсис классического танца на середине зала		
35				2	Отработка движений у станка		
36				2	Экзерсис классического танца		
37				2	Экзерсис классического танца		
38				2	Экзерсис у станка		
39				2	Классический экзерсис		
40				2	Классический экзерсис		
41				2	Классический экзерсис		

42				2	Классический экзерсис		
43				2	Классический экзерсис		
44				2	Повторение пройденного материала		
45				2	Экзерсис джаз-модерн танца у станка		
46				2	Экзерсис джаз-модерн танца у станка		
47				2	Экзерсис джаз-модерн танца у станка		
48				2	Экзерсис у станка		
49				2	Экзерсис у станка		
50				2	Экзерсис у станка		
51				2	Экзерсис у станка		
52				2	Упражнения на середине зала		
53				2	Экзерсис джаз-модерн танца на середине зала		
54				2	Промежуточная диагностика, опрос		Промежуточная диагностика
55				2	Упражнения на середине зала		
56				2	Упражнения на середине зала		
57				2	Кроссы		
58				2	Кроссы		
59				2	Кроссы		
60				2	Экзерсис Джаз-модерн танца на середине зала		
61				2	Экзерсис у станка		
62				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
63				2	Экзерсис у станка и на середине зала		

64				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
65				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
66				2	Повторение пройденного материала		
67				2	Скрутки, кувырки, перевороты на полу		
68				2	Упражнения на полу		
69				2	Упражнения на полу		
70				2	Движения, комбинации на расслабление		
71				2	Движения и комбинации на изоляцию		
72				2	Движения и комбинации на полу		
73				2	Движения и комбинации на полу		
74				2	Движения и комбинации на полу		
75				2	Движения и комбинации на полу		
76				2	Движения на середине зала		
77				2	Движения на середине зала		
78				2	Движения на середине зала		
79				2	Контактная импровизация		
80				2	Контактная импровизация		
81				2	Кроссы		
82				2	Кроссы		
83				2	Изоляция		
84				2	Повторение пройденного материала		

85				2	Повторение пройденного материала		
86				2	Проучивание движений для танцевальных комбинаций		
87				2	Проучивание движений для танцевальных комбинаций		
88				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
89				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
90				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
91				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
92				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
93				2	Разводка танца		
94				2	Разводка танца		
95				2	Разводка танца		
96				2	Разводка танца		
97				2	Разводка танца		
98				2	Разводка танца		
99				2	Отработка комбинаций		
100				2	Отработка рисунков танца		
101				2	Отработка танца		
102				2	Отработка танца		
103				2	Отработка танца		
104				2	Отработка танца		
105				2	Отработка танца		

106				2	Отработка танца		
107				2	Отработка танца		
108				2	Итоговая диагностика, выступление		Итоговая диагностика

4 год обучения

Учебный план 4 год обучения

№ Блока	№ занятия п/п	Наименование блока или раздела	Количество часов по видам занятий			
			Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1.	1 - 34	Партерная гимнастика	68		68	Входная диагностика
2.	35 - 54	Классический танец	40		40	Промежуточная диагностика
3.	55 - 80	Современный танец	52		52	
4.	81 - 108	Композиционно постановочная работа	56		56	Итоговая диагностика
		Итого:	216		216	

Содержание учебного плана

четвертый год обучения

Раздел 1. Партерная гимнастика.

Теория: Понятия партерной гимнастики. Функции партерной гимнастики.

Практика: упражнение «карандаш - яблочко - виноград», «маленькая книжечка», «большая книжка», «дельфин», «складка» (вытянутой стопой, с сокращенной стопой, «пистолетик» (с подъемом корпуса, наклоном корпуса вперед, назад), «лягушка», «горка», «воротца», «березка» (двумя ногами, с разножкой), «деревце», «планка», «складка - пережат - складка», «пережат», «мостик», стойка на руках, перевороты (вперед, назад), джазовая растяжка, растяжка лицом к станку, растяжка ног на лавке (стульях), растяжка ног и спины в парах (тянут ноги и спину друг другу по очереди), растяжка в «собаке».

Раздел 2. Классический танец.

Теория: Понятия классического танца, знание техники исполнения элементов классического танца.

Практика: DEMI-PLIE и GRAND PLIE (по 1, 2, 4, 5 позициям), RELEVÉ на п/п (по 1, 2, 4, 5 позициям), BATTEMENT TENDU SIMPLE (из 5 позиции ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с DEMI-PLIE (из 5-ой позиции ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU с pour le pied (из 5-ой позиции ног), BATTEMENT TENDU JETE (из 5-ой позициям ног вперед, в сторону и назад), BATTEMENT TENDU JETE с pour le pied (из 5-ой позиции ног), BATTEMENT TENDU JETE PIGUER (из 1-ой, 5-ой позиции ног вперед, в сторону, назад), ROND DE JAMBE PAR TERRE (en dehors, en dedans), BATTEMENT FRAPPE вперед, в сторону, назад (носком в пол, на 45 градусов), BATTEMENT FONDU вперед, в сторону, назад (носком в пол, на 45 градусов), PETIT BATTEMENT SUR LE COUS DE PIED, ROND DE JAMBE EN L`AIR (en dehors, en dedans), BATEMENT RELEVÉ LENT (на 90 градусов вперед, в сторону и назад), BATTEMENT DEVELOPPE, GRANDS BATTEMENTS JETE (из 5-ой позиции вперед, в

сторону, назад), полуповорот и полный поворот у палки в 5-ой позиции на двух ногах. Экзерсис на середине зала: большие и маленькие позы CROISEE, EFFACEE, ECARTEE, PORT DE BRAS 1, 2, 3, 4, 5, 6, ARABESGUE 1, 2, 3, 4, TEMPS LIE PAR TERRE с перегибом корпуса, RELEVE на п/п по 1, 2, 4, 5 позициям, PAS DE BOURRE с переменной ног, подготовка к турам и туры SUR LE COU- DE-PIED (из 5-ой позиции), туры chaines, SOUTENU поворот. Allegro: TEMPS LEVE SAUTE по 1, 2, 5 позициям, CHANGEMENT DE PIED, ECHAPPE по 2-ой позиции, ASSEMBLE.

Раздел 3. Современный танец.

Теория: Понятия элементов современного танца.

Практика: Упражнения в партере: проработка на полу положений ног – flex, point, проработка на полу положений корпуса: contraction, release, закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца, изолированная работа мышц в положении лежа, изолированная работа мышц в положении сидя, изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа, изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя, круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям, поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): п.н – flex, л.н. – point и наоборот, фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя, выходы на маленькие мостики, упражнения stretch-характера в положении лежа, упражнения stretch-характера в положении сидя, дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, упражнения на середине зала, основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр, основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, изолированная работа головы в положении стоя, изолированная работа плеч в положении стоя, изолированная работа рук в положении стоя, изолированная работа грудной клетки в положении стоя, изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя, изолированная работа ног, стоп в

положении стоя, flat back вперед из положения стоя, Flat back вперед в сочетании с работой рук, Flat back в сторону, подготовка к пируэтам. Кроссы: шоссе, па-де-ша, проучивание шага flat step в чистом виде, Flat step в plie, Temps sauté, Temps sauté по точкам, Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам, длинные скользящие шаги, пряжки с двух ног на одну, перекаты с шагами, pas de bourre, «канкан», махи ногами. Экзерсис у станка: demi, grand plie с releve, battements tendu с разворотом стопы держась одной рукой за станок, battements tendu jete с работой стопы держась одной рукой за станок. Экзерсис на середине зала: demi, grand plie, battements tendu, battements tendu jete. Комбинация «эмбрион», комбинация «волна», «сброс» корпуса по сторонам, до середины, «сброс» корпуса по сторонам на максимум, port de bras корпусом и рук. Слайды по полу с работой головы и с прыжком, стойка на руках, шаги с перекатами, слайды с прыжком, ходьба, по залу перекидывать мяч, «маятник», на 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 счетов плавно мягко «уходить» в пол и так же на счет подниматься, «ведущий» - «ведомым».

Раздел 4. Концертная деятельность.

Теория: Подготовка к концертным и конкурсным выступлениям.

Правила поведения во время концертной и конкурсной деятельности.

Практика: Разучивание комбинаций танцевальных номеров, постановка танца, отработка танцевальных номеров, участие в концертах и конкурсах.

Календарно учебный график третий год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				группов	2	Правила техники		

				ая		безопасности, растяжка		
2					2	Входная диагностика, комплекс упражнений		Входная диагнос тика
3					2	Упражнения на напряжение и расслабление мышц ног, спины		
4					2	Упражнения для развитие шага.		
5					2	Упражнения для развитие мышечно- связочного аппарата		
6					2	Растяжка у станка		
7					2	Упражнения для развитие выворотности ног		
8					2	Упражнения для развитие гибкости корпуса		
9					2	Растяжка ног		
10					2	Растяжка ног		
11					2	Джазовая растяжка		
12					2	Джазовая растяжка		
13					2	Упражнения на растягивание и укрепление мышц ног		
14					2	Упражнения на развитие подъема		
15					2	Упражнения на спину		
16					2	Упражнения на спину		
17					2	Разминка на середине зала		
18					2	Разминка на середине зала		
19					2	Джазовая растяжка		

20					2	Джазовая растяжка		
21					2	Упражнения на развитие подъема		
22					2	Джазовая растяжка		
23					2	Упражнения для развитие шага		
24				парная	2	Растяжка по парам		
25					2	Растяжка ног и спины		
26					2	Растяжка ног и спины		
27					2	Упражнения для развитие шага		
28					2	Растяжка на лавочках		
29					2	Шпагаты, мостик		
30				парная	2	Растяжка по парам		
31					2	Упражнения на группы мышц спины, живота, ног		
32					2	Растяжка у станка		
33					2	Джазовая растяжка		
34					2	Растяжка на все группы мышц		
35					2	Растяжка на все группы мышц		
36					2	Экзерсис у станка, DEMI , GRAND PLIE RELEVÉ, BATTEMENT TENDU		
37					2	Экзерсис у станка, BATTEMENT TENDU JETE , FIGUER , ROND DE JAMBE PAR TERRE		
38					2	Экзерсис у станка, BATTEMENT TENDU JETE , FIGUER , ROND DE JAMBE PAR TERRE FRAPPE, FONDU, PETIT BATTEMENT		
39					2	Экзерсис у станка, RELEVÉ LENT, DEVELOPPE, GRANDS BATTEMENTS		

40				2	Классический экзерсис у станка		
41				2	Классический экзерсис у станка		
42				2	Классический экзерсис у станка		
43				2	Экзерсис у станка и на середине зала, позы		
44				2	Экзерсису станка и на середине зала, SAUTE		
45				2	Экзерсис у станка и на середине зала, ECHAPPE , ASSEMBLE		
46				2	Экзерсис у станка и на середине зала, 1oe, 2oe, 3e, 4oe port de bras		
47				2	Экзерсис у станка и на середине зала, ASSEMBLE		
48				2	Экзерсис у станка и на середине зала, CHENGEMENT DE PIED		
49				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
50				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
51				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
52				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
53				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
54				2	Промежуточная диагностика, экзерсис классического танца		Промежуточная диагностика
55				2	Современный танец, изоляция		
56				2	Упражнения на середине зала		
57				2	Кроссы		

58				2	Кроссы		
59				2	Кроссы		
60				2	Экзерсис Джаз-модерн танца на середине зала		
61				2	Экзерсис у станка		
62				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
63				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
64				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
65				2	Экзерсис у станка и на середине зала		
66				2	Партер, слайды		
67				2	Скрутки, кувьрки, перевороты на полу		
68				2	Упражнения на полу		
69				2	Упражнения на полу		
70				2	Движения, комбинации на расслабление		
71				2	Движения и комбинации на изоляцию		
72				2	Движения и комбинации на полу		
73				2	Движения и комбинации на полу		
74				2	Движения и комбинации на полу		
75				2	Движения и комбинации на полу		
76				2	Движения на середине зала		
77				2	Движения на середине зала		
78				2	Движения на середине зала		
79				2	Контактная импровизация		

80				2	Контактная импровизация		
81				2	Проучивание движений для танцевальных комбинаций		
82				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
83				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
84				2	Проучивание танцевальных комбинаций		
85				2	Разводка танца		
86				2	Разводка танца		
87				2	Разводка танца		
88				2	Разводка танца		
89				2	Разводка танца		
90				2	Разводка танца		
91				2	Отработка комбинаций в танце		
92				2	Отработка танца		
93				2	Отработка танца		
94				2	Отработка танца		
95				2	Отработка танца		
96				2	Отработка танца		
97				2	Отработка танца		
98				2	Отработка рисунков танца		
99				2	Повторение и отработка репертуара		
100				2	Повторение и отработка репертуара		
101				2	Отработка репертуара		
102				2	Отработка репертуара		
103				2	Концертная деятельность		

104					2	Концертная деятельность		
105					2	Концертная деятельность		
106					2	Концертная деятельность		
107					2	Концертная деятельность		
108					2	Итоговая диагностика, выступление		Итоговая диагностика

Приложение:

Терминология:

demi plie – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

grand plie – полное приседание.

battements tendu – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону.

battements tendu jete – отличается от battements tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на 25 или 45 градусов.

releve – подъем на полупальцы.

battement frappes – движение, состоящего из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится к щиколотки опорной ноги в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 градусов в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

battement developpe – вынимание ноги вперед, назад и в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

rond de jambe par terr en deors et en dedens – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола вперед и назад.

grand battements – бросок ноги на 90 градусов и выше вперед, назад и в сторону.

battement fondu – движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит к щиколотки опорной ноги спереди или сзади, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад.

port de bras – перегибы корпуса и работа рук.

sauté – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по 1,2,3,4 и 5 позициям.

pas assemble – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

pas echarpe – раскрывание обеих ног из закрытой позиции в открытую.

tour chaine – поворот на полупальцах на 360 градусов.

drop – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

contraction – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

flat beck – наклон торса вперед, в сторону (на 90 градусов), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

roll down - спиральный наклон вниз- вперед, начиная с головы.

roll up- обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

glissade – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо – влево или вперед – назад.

sissonne – прыжок с двух ног на две.

pas de chat – прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

pas de bourre – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую на demi plie

свинг – раскачивание любой части тела в особом джазовом ритме.

Лекция 1. по техники безопасности

Памятка по безопасности для школьника

Вызов экстренной помощи по телефону

01 — единая спасательная служба МЧС России (пожарная охрана)

02 — милиция

03 — скорая помощь

04 — аварийная газовая служба

112 — экстренная служба

Ребенок должен помнить, что беседа с оператором экстренной службы проходит по определенным правилам:

Сообщи кратко

1. Причину вызова.
2. Фамилию, имя, телефон и адрес.

Не вешай трубку до конца разговора!!!

Если ты на улице

Если ты хочешь куда-либо пойти, обязательно предупреди родителей, куда, с кем ты идешь и когда вернешься, а также расскажи свой маршрут движения. Во время игр не залезай в стоящие бесхозные машины, подвалы и другие подобные места. Постарайся, чтобы твой маршрут не пролегал по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам. Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, обратись к любому взрослому человеку. Если ты где-то задержался, попроси родителей встретить тебя. Если твой маршрут проходит по автомагистрали, иди навстречу транспорту. Если машина тормозит возле тебя, отойди от нее подальше. Если тебя остановили и попросили показать дорогу, постарайся объяснить все на словах, не садясь в машину. Если незнакомый человек представился другом твоих родственников или родителей, не спеши приглашать его домой, попроси дождаться прихода взрослых на улице. Если тебе навстречу идет шумная компания, перейди на другую сторону дороги, не вступай ни с кем в конфликт. Если к тебе пристали незнакомые люди, угрожает насилие, громко кричи, привлекай внимание прохожих, сопротивляйся. Твой крик — твоя форма защиты! Твоя безопасность на улице во многом зависит от тебя! По возвращении домой не теряй бдительности!

Если ты обнаружил, что дверь в твою квартиру открыта, не спеши входить, зайди к соседям и позвони домой. Если ты дома один. Попроси своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали тебя о своем визите по телефону. Если звонят в вашу квартиру, не спеши открывать дверь, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо от того, один ты дома или с близкими). На ответ «Я» дверь не открывай, попроси человека назваться. Если он представляется знакомым твоих родных, которых в данный

момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям. Если человек называет незнакомую тебе фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, не открывая двери, объясни ему, что неправильно записал нужный ему адрес и позвони родителям. Если незнакомец представился работником ДЭЗа, почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания. Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), не открывая двери, попроси прийти его в другое время, когда родители будут дома, и сообщи им. Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или «скорой помощи», не спеши открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу. В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел. Дом будет твоей крепостью, если ты сам будешь заботиться о своей безопасности.

Умей сказать «НЕТ». Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок. Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное. Если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил. Когда незнакомые или малознакомые люди приглашают тебя к себе в гости, на дискотеку, в клуб. Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей. Если незнакомые люди предлагают подвезти тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине.

Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш. Когда предлагают погадать с целью узнать будущее. Помни, что во многих случаях умение сказать «НЕТ» — это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет. Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

— бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, деталь, какой-либо предмет, обнаруженный в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине и общественном транспорте;

— натянутая проволока или шнур;

— провода или изолирующая лента, свисающие из-под машины.

Запомните, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Во всех перечисленных случаях необходимо:

— не трогать, не вскрывать, не перекладывать находку;

— отойти на безопасное расстояние;

— сообщить о находке учителю, родителям, сотруднику милиции, любому взрослому человеку.

Если ты оказался под обломками конструкций здания. Постарайся не падать духом. Успокойся. Дыши глубоко и ровно. Настройся на то, что спасатели тебя найдут. Голосом и стуком привлекай внимание людей. Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора. Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпичи и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи. Если пространство около тебя относительно свободно, не зажигай открытый огонь. Береги кислород. При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом. Помни! Сохраняя самообладание, ты сбережешь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой или спасательной службы! Тебя обязательно спасут!

Если тебя захватили в качестве заложника. Возьми себя в руки, успокойся и не паникуй. Если тебя связали или закрыли глаза, попытайся расслабиться, дышать глубже. Не пытайся бежать, если нет полной уверенности в успешности побега. Запомни как можно больше информации о террористах, их количестве, степени вооруженности, особенностях внешности, темах разговоров. Подробная информация поможет впоследствии в установлении личностей террористов. По возможности расположись подальше от окон, дверей и самих похитителей, т.е. в местах большей безопасности. По различным признакам постарайся определить место своего нахождения. В случае штурма здания рекомендуется лечь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке. Будь уверен, что милиция и спецслужбы предпринимают необходимые меры для твоего освобождения. Взаимоотношения с похитителями. С самого начала (особенно первые полчаса) выполняй все распоряжения похитителей. Займи позицию пассивного сотрудничества. Говори спокойным голосом. Избегай вызывающего враждебного поведения, которое может вызвать гнев захватчиков. Не оказывай агрессивного сопротивления, не провоцируй террористов на необдуманные действия. При наличии у тебя проблем со здоровьем, заяви об этом в спокойной форме захватившим тебя людям. Не высказывай категорических отказов, но не бойся обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаешься. Веди себя спокойно, сохраняя при этом чувство собственного достоинства. При длительном нахождении в положении заложника. Не допускай возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно готовь себя к будущим испытаниям. Помни, что шансы на освобождение растут со временем. Сохраняй умственную активность. Постоянно находи себе какое-либо занятие (физические упражнения, жизненные воспоминания и т.д.). Для поддержания сил ешь все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Думай и вспоминай о приятных

вещах. Будь уверен, что сейчас делается все возможное для твоего скорейшего освобождения.

Как вести разговор с похитителем. На вопросы отвечай кратко. Будь осторожен, когда затрагиваются личные вопросы. Внимательно контролируй свое поведение и ответы. Не допускай заявлений, которые могут повредить тебе или другим людям. Оставайся тактичным при любых обстоятельствах. Контролируй свое настроение. Не принимай сторону похитителей. Не выражай активно им свои симпатии и приверженность их идеалам. В случае принуждения вырази поддержку требованиям террористов (письменно, в звуко- или видеозаписи), укажи, что они исходят от похитителей. Избегай призывов и заявлений от своего имени.

Если пожар. Не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01». Не стой в горящем помещении — прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу. Не трать времени на поиски документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения. Никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому. Уходя из горящих комнат, закрывай за собой дверь, это уменьшит риск распространения пожара. Никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь. Если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.). Находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы. Старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создать дополнительную тягу. Будь терпелив, не паникуй. При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту. При ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками. При возникновении пожара твой главный враг время. Каждая секунда может стоить тебе жизни.

Лекция 2: История развития современного балета

Балет - это определенная академическая форма тайны и техники, которая преподается в балетных школах согласно определенным методам.

Существует много балетных школ во всем мире, которые специализируются в различных стилях балета и различных методах обучения.

История балета богата событиями, именами, блистательными постановками, триумфа. Балет - это неотъемлемая часть мировой культуры.

XX век значительно повлиял на развитие балетного искусства. Классический стиль постепенно начинает обрастать новыми элементами танца, изменяется и образ каждого танцора. Классический танец становится превосходным базисом для развития абсолютно другого направления в балете. Стоит отметить, что современный балет в стиле «модерн» в переводе с французского - новейший, современный, начал развиваться в Соединенных Штатах Америки в начале XX века. Развитие современного балета становится для известных балетмейстеров возможностью показать свое мастерство. Ведь в это время русские балетные традиции, сложенные за долгий период времени, практически не пополняются новыми элементами и не учитывают современных тенденций танцевального искусства.

Реакцией на такой кризис стало создание балетного стиля модерн. Современное искусство танца должно было способствовать наиболее полному выражению чувств и идей автора в движениях танцоров. В соответствии с этим классические элементы балета пополняются новыми танцевальными позициями. В современном балете нет места уже классическим позициям ног и рук, а на смену традиционным пачкам у балерин приходят удлиненные одежды, которые делают образ утонченным. Современный балет отказывается от сложного выворота ног, от высоких прыжков и удлинений рук и ног. Многие танцоры начинают выступать босиком, а пуанты и пачки не являются основной одеждой балерины. Современный балет основывается не на сольных партиях отдельных танцоров, а на парном выступлении. Кроме того, в современном балете,

благодаря определенной свободе движения и танца, не стесненной многочисленными правилами, позволяет увлечься балетом уже в зрелом возрасте, ведь главное – природная пластика тела, позволяющая выполнять сложные движения. В последнее время современный балет получил широкое распространение. Различные элементы классического балета гармонично сочетаются с новыми танцевальными движениями, что дает свободу вариаций и комбинаций, а это придает танцу особую выразительность. Современный балет – это, прежде всего, танец эксперимента.

Современная балетная труппа всегда авторская, и возникает там, где есть лидер. А лидер – своего рода творец мира танца, в котором существует его труппа, создатель своего стиля и сценического направления, своего культурного пространства.

Два последних десятилетия характерны возникновением контемпорари дэнс, уникального стиля хореографического искусства, основанного на индивидуальности и самобытности хореографа. Контемпорари - вид современной хореографии неоклассического направления европейского происхождения. На сегодня контемпорари является совокупностью синтезированных авторских техник неоклассического направления (танцевальные лаборатории, студии, авторские и академические театры Франции, Люксембурга, Британии, Германии, Нидерландов, Дании, США), которые содержат фундамент классического танца (системы), неоклассические балетные приемы, а также техники, модерн джаза, импровизации. Появились независимые частные труппы и школы разных направлений: «Театр танца» под руководством Фадеечева (другое название «Театр балета А. Ратманского»), «Имперский балет» Г.Таранды, ряд постмодернистских танцтеатров (Е. А.Панфилова, Г.М.Абрамова, А. ТОлепелева), «Балет Бежара в Лозанне» Мориса Бежара, «Нидерландского танцевального театра» Иржи Килиана.

Приложение 3.

Конспект открытого занятия (пример)

Тема: В стиле модерн (2год обучения, продолжительность 1 час 20 мин.)

Цель: Освоить и усовершенствовать танцевальные навыки, знания и умения в стиле модерн

Задачи: - развить физические данные обучающихся, память, внимание

- воспитать желание самосовершенствоваться

- выработать легкость и чистоту движения

- отработать пройденный материал

- проучить новые элементы в стили модерн

Тип занятия: практическое

Ход занятия:

1.Организация начала занятия. Постановка задач.(4 мин.)

2.Разминка, упражнения по диагонали (16 мин.)

3.Экзерсис на середине зала (15 мин.)

4.Кроссы (10 мин.)

5.Джазовая растяжка (10 мин.)

6.Махи (5 мин.)

7.Танцевальные комбинации на середине зала (15 мин.)

8.Завершение занятия (5 мин.)

Оборудование: магнитофон

План занятия:

1.Обучающиеся входят в класс, поклон. Ставятся задачи:

- развить физические данные обучающихся, память, внимание

- воспитать желание самосовершенствоваться

- выработать легкость и чистоту движения

- отработать пройденный материал

- проучить новые элементы в стили модерн

2.Разминка по диагонали:

- «моталочка»

-«моталочка обратно»

- tour chaine

- tour chaine с высоким подниманием ног

-шаги с перекатом в пол

-стойка на руках, ноги в шпагат

- стойка на руках, с прыжком, ноги в шпагат

- стойка на руках, с прыжком, нога на пассае

-комбинация «стойки на руках»

3. Эксерсис на середине зала:

- комбинация plie

-комбинация battements tendu

-комбинация battements tendu jete

4.Кроссы :

-перекаты на полу через плечо

- перекаты по полу через волну

- перекаты по полу через шпагат

5.Джазовая растяжка

6. Махи:

- махи вперед из положения, лежа на спине

- махи назад из положения стоя на коленях, руки на полу

-шаг, мах из положения стоя

7.Повторение танцевальных комбинаций или танцевальной композиции на середине зала.

8.Завершение занятия

- flat beck

- roll down

- roll up

-поклон

Оглашение результатов занятия: какие ошибки, над чем надо работать и что хорошо получается, оглашается каждому индивидуально. Так же дается характеристика всей группе в целом.

Приложение 4.

Вариант 1:

Вопрос 1. Как переводится на русский язык *demi plie*? (ответ: полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола)

Вопрос 2: Объясните чем отличается *battements tendu* от *battements tendu jete*? (ответ: *battements tendu jete* отличается от *battements tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на 25 или 45 градусов)

Задание: покажите технику исполнения 1го, 2го, 3го *port de bras*

Вариант 2.

Вопрос 1. Как переводится на русский язык термин *battements tendu*? (ответ: движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону)

Вопрос 2: Объясните чем отличается *demi plie* от *grand plie*? (ответ: *demi plie* – полуприседание (маленькое), а *grand plie* это полное приседание (большое))

Задание: покажите технику исполнения 1го, 2го, 3го *port de bras*

Методическая литература.

Основная:

1. Костева И.А Образовательная программа учреждения дополнительного образования детей: Методическое пособие для педагогов дополнительного образования. - Ульяновск, 1998.
2. Харламов И.Ф. Педагогика: Учебное пособие, 2 издание, перераб. и доп. - М., Высшая школа, 1990.
3. Тетерский С. Современные требования к программам и учебным планам

- 4 Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
- 5.Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
- 6.Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
- 7.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
8. Ильин И. П.: Психология для педагогов – Спб., Изд-во Питер, 2012.
9. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970
10. Моргенрот Д. Контактная импровизация. - М.: ВЛАДОС, 2004
11. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец. Начало обучения. - М., Изд-во ГИТИС, 1998
12. Поляков С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
13. Сарабьянов Д.В. Стиль модерн. М., Искусство, 2000.
14. А.В.Березиной, С.А. Баранцевой метод. Пособие «Возрастные особенности развития организма детей и подростков» М., 2005.
15. «Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество» Мухина В.С 5-е изд. – М., 2000.
- 16.«Методика преподавания классического танца 1, 2, 3 класс» Ульяновское училище культуры, г. Ульяновск

Для обучающихся:

- 1.Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985
2. Учимся танцевать. Рыбчинский А. А. - Мн.; ООО «Попурри», 2002
3. Видеоматериал: Балет «Лебединое озеро», Балет «Щелкунчик», Иржи Килиан «Шесть танцев», Морис Бежар «Танго», Отчетный концерт Студии современной пластики «Флэш» (2009).