



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга**

Принята  
на педагогическом совете  
протокол №5  
от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 31 от 29 мая 2024 г.  
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»  
Н.М. Чулкина/\_\_\_\_\_ /

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Театр эстрадно-спортивного танца»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок освоения: 5 лет

Разработчик: **Халикова Мария Александровна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Театр эстрадно-спортивного танца» имеет **художественную направленность.**

Одной из главных задач национальной политики в области образования является создание условий для формирования здоровой, творческой, разносторонне развитой личности, готовой к активной жизненной позиции. Здоровье детей, а также воспитание духовно-нравственных ценностей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики и является неотъемлемой частью всестороннего развития личности учащегося.

**Актуальность.** Программа направлена на комплексное развитие ребенка и объединяет в себе три направления деятельности: хореографические занятия, развивающие в обучающихся стремление к познанию прекрасного мира танца и позволяющие раскрывать творческие способности детей. Служат также для обучения техничному исполнению хореографического материала, умению работать со своим телом. Спортивные занятия развивают физические данные детей, обучают исполнению базовых спортивных элементов, служащих для украшения хореографических композиций. Занятия актерским мастерством позволяет наполнить танец смыслом и сохранить традиции воспитания танцевальной выразительности.

Хореография воспитывает трудолюбие, умение добиваться поставленных целей. Систематическая работа над развитием физических данных, техничным исполнением хореографического материала, музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Данная программа представляет собой инновационную форму комплексной подготовки обучающихся в различных тесно переплетающихся областях деятельности, с пользой для развития личности ребенка, удовлетворения его потребностей, с опорой на основные ценности государственной политики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее ориентации на определенный возраст, физическую подготовленность и пол обучающихся. Обучение выстраивается на принципах доступности, биологической целесообразности, интеграции, индивидуализации, возрастных изменений в организме, его биоритмической структуры, красоты и эстетической целесообразности, гармонизации всей системы ценностных ориентиров современных детей.

В рамках освоения программы обучающиеся погружаются в мир балетного театра: постановка танцевальных спектаклей, репетиционный процесс, разработка эскизов костюмов, реквизита, изучают работу театральных служб и цехов, что является важным воспитательным и профориентационным средством.

Выступления перед зрителями переживание успеха или неудачи развивает в детях морально-волевые качества.

Занятия хореографическими дисциплинами пробуждает творческий потенциал, раскрывает фантазию ребенка.

Работа с большим количеством музыкального материала учит воспринимать, оценивать и любить музыку различных жанров. В рамках занятий дети получают основные теоретические музыкальные знания.

Совместная деятельность и общение в коллективе рождает чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой и всесторонне развитой личности.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДЮТЦ «Васильевский остров».

### **Адресат программы**

Данная программа разработана для детей (мальчиков и девочек) 7-17 лет, способных по своим физическим данным к занятиям хореографией, с хорошим физическим здоровьем и отсутствием медицинских противопоказаний.

**Срок обучения по программе 5 лет**, общее количество часов – 1440, по 288 часов в год.

**Уровень освоения программы – углубленный.**

**Формы и режим занятий:** занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 учебных часа.

Занятия проводятся в групповой форме (всем составом объединения).

**Целью программы** является развитие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных при помощи средств хореографического искусства, достижений современного спорта, прохождения актерских тренингов.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- формирование знаний об основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, стилизованный танец, эстрадный танец, джазовый танец, современный танец, спортивный танец.
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики;
- формирование знаний по актерскому мастерству;
- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

*Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе личностно ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

*Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Обучение проводится на русском языке.

Форма обучения – очная.

Для обучения по программе принимаются мальчики и девочки в возрасте 7-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие физические данные для занятий хореографией.

Набор детей в группу осуществляется на основании входного тестирования с целью оценки по следующим параметрам:

- внешние данные, сценичность;
- танцевальный шаг (в сторону, назад);
- гибкость;
- прыжок;
- координация;
- музыкальность, танцевальность.

Дети, не имеющие допуска по медицинским показаниям, не допускаются к занятиям по данной программе.

*Наполняемость учебной группы:*

1-й год обучения - 15 человек

2-й год обучения – 12 человек

3-й год и последующие – 10 человек

*Техническое и материальное обеспечение:*

- Хореографический класс с зеркалами или спортивный зал
- Шведская стенка;
- Маты;
- Гимнастические кубики;
- Скакалки;
- Гимнастические резинки;
- Аудио аппаратура;
- Костюмы для выступлений;
- Форма и обувь для занятий.

*Кадровое обеспечение программы:* программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимой квалификационной категории.

## **Планируемые результаты освоения программы**

*Предметные результаты*

- Сформированы знания об основных направлениях хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец, стилизованный танец, эстрадный танец, джазовый танец, современный танец, спортивный танец. Понимание правильного исполнения хореографических комбинация различной стилистики, знание о правильном построении урока.
- Сформированы базовые знания и умения исполнения гимнастических элементов и применения приемов сценической акробатики;
- Сформировано умение работы с актерским образом, понимание художественной выразительности танца;
- Приобретение приемов и навыков постановочной и исполнительской сценической деятельности;
- Сформированы основные знания по анатомии и физиологических особенностях развития и функционирования организма во время физической нагрузки.

*Метапредметные результаты*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развить чувство ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;

- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

*Личностные результаты:*

- Сформировано уважение к национальной культуре, сохранению исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Сформированы положительные качества личности, таких как: дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- Сформированы общекультурные ценности и личностные ориентиры.

**Способы определения результативности освоения программы:**

- участие в праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах, спектаклях;
- участие в открытых уроках;
- результаты промежуточного и итогового показа.

## Учебный план

### 1-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Развитие данных	38	2	36	Зачет
3.	Классический танец	42	2	40	Зачет
4.	Народно-сценический и стилизованный танец	42	2	40	Зачет
5.	Современные танцевальные техники	42	2	40	Зачет
6.	Гимнастика и сценическая акробатика	24	2	22	Наблюдение педагога
7.	Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	12	2	10	Наблюдение педагога
8.	Постановочная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
9.	Репетиционная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>288</b>	18	270	

## 2-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Развитие данных	38	2	36	Зачет
3.	Классический танец	42	2	40	Зачет
4.	Народно-сценический и стилизованный танец	42	2	40	Зачет
5.	Современные танцевальные техники	42	2	40	Зачет
6.	Гимнастика и сценическая акробатика	24	2	22	Наблюдение педагога
7.	Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	12	2	10	Наблюдение педагога
8.	Постановочная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
9.	Репетиционная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>288</b>	18	270	

## 3-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Развитие данных	38	2	36	Зачет
3.	Классический танец	42	2	40	Зачет
4.	Народно-сценический и стилизованный танец	42	2	40	Зачет
5.	Современные танцевальные техники	42	2	40	Зачет
6.	Гимнастика и сценическая акробатика	24	2	22	Наблюдение педагога
7.	Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	12	2	10	Наблюдение педагога
8.	Постановочная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
9.	Репетиционная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	Итого:	<b>288</b>	18	270	

#### 4-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Развитие данных	38	2	36	Зачет
3.	Классический танец	42	2	40	Зачет
4.	Народно-сценический и стилизованный танец	42	2	40	Зачет
5.	Современные танцевальные техники	42	2	40	Зачет
6.	Гимнастика и сценическая акробатика	24	2	22	Наблюдение педагога
7.	Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	12	2	10	Наблюдение педагога
8.	Постановочная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
9.	Репетиционная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>270</b>	

#### 5-й год обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Развитие данных	38	2	36	Зачет
3.	Классический танец	42	2	40	Зачет
4.	Народно-сценический и стилизованный танец	42	2	40	Зачет
5.	Современные танцевальные техники	42	2	40	Зачет
6.	Гимнастика и сценическая акробатика	24	2	22	Наблюдение педагога
7.	Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	12	2	10	Наблюдение педагога
8.	Постановочная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
9.	Репетиционная работа	42	2	40	Наблюдение педагога
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>270</b>	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.23	31.05.24	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
2	1.09.24	31.05.25	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
3	1.09.25	31.05.26	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
4	1.09.23	31.05.24	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа
5	1.09.24	31.05.25	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

## Рабочая программа

### 1-й год обучения

Данная группа сформирована из детей не имеющих первоначальной хореографической или спортивной подготовки. Зачисление осуществляется на основании просмотра физических данных, для оценки уровня природных данных, склонности детей к хореографическому искусству, а также общей и специальной физической подготовки.

Основное внимание на первом году обучения занимает развитие физических данных, правильная постановка корпуса, ног, рук и головы, развитие выворотности и натянутости ног, прыжка. Данные базовые знания и умения формируют всю дальнейшую исполнительскую судьбу обучающихся. На этом этапе начинается вырабатываться выносливость, развиваться координация движений. Важное место занимает развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики, даются базовые теоретические музыкальные знания. Дети первого года обучения принимают участие в концертных программах, а также в танцевальных спектаклях. Самые артистически талантливые и физически одаренные дети могут стать солистами, что позитивно сказывается на их мотивации к дальнейшему обучению, а возможно и к профессиональной ориентации. В постановочную и репетиционную работу над масштабными проектами в форме танцевальных/балетных спектаклей вовлечены все участники коллектива. В процессе создания спектакля создается уникальная творческая среда для самореализации и развития в детях их творческого потенциала.

### Задачи

#### Обучающие:

- Формирование базовых знаний об основных направлениях хореографии: правильная постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног, основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала в различных танцевальных стилях;
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики: общая физическая подготовка, подготовка тела и развитие физических данных, изучение базовых гимнастических элементов (шпагат, мост, колесо, переворот)
- формирование знаний по актерскому мастерству: несложным упражнениям актерского тренинга



- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

#### *Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие чувства ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Правильно исполнять упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации в различных танцевальных стилях;
- Умеют исполнять базовые гимнастические элементы (шпагат, мост, колесо, переворот)
- тренировать пройденный материал самостоятельно;
- Умеют работать над актерским образом, наполнять свой танец художественной выразительностью;
- умеют сознательно и добросовестно работать на занятиях и репетициях
- раскрывать для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров.

##### *Знают:*

- Основные правила постановки хореографического произведения;
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

#### *Метапредметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок

(чистое исполнение акробатических прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- Исполнять координационно простые хореографические комбинации;
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

*Личностные результаты.*

*Учащиеся:*

- Проявляют интерес к хореографическому искусству, сохранению хореографического наследия своего государства, раскрывают для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотр видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров;
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью коллектива; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:*

Знакомство с правилами коллектива: форма одежды, прическа. Техника безопасности на занятиях.

Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Планы коллектива на год. Анализ физической формы.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2. Развитие данных**

*Теория:*

Основные понятия физического развития.

*Практика:*

Овладение навыками двигательной активности, способствующими успешному освоению дальнейших техник любого направления хореографии (классический, народный, современный, спортивный и пр.) Развитие основополагающих хореографических данных: выворотности, силы, гибкости, растяжки, "лёгкого" шага, формирование мышечного корсета, устойчивости, баланса, прыжка. Комплексы упражнений на развитие гибкости (спину, ног). Комплексы на развитие выворотности. Комплексы для развития подвижности стоп. Силовые комплексы. Прыжки на скакалке (в виде комбинаций).

Развитие и тренировка процессов: концентрации внимания, памяти, самодисциплины, волевых качеств, терпения, трудолюбия и собранности танцоров. Развитие понимания строения своего тела, умения управлять телесным аппаратом. Комплекс упражнений на восстановление и релаксацию.

*Форма контроля:* зачет (тестирование)

### Тема 3. Классический танец

*Теория:*

Терминология и методика исполнения движений классического танца.

*Практика:*

Классический экзерсис у станка

Освоение и отработка движений:

- Поклон
- Demi и grand plie - развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
- Battement tendu – развивает силы ног, натянутости стоп и коленей, развивает подвижность и выворотность стопы.
- Battement tendu jete - развивает силу мышц ног.
- Rond de jambe par terre - укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
- Battement fondu - развивает силу, выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
- Battement frappe - отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
- Rond de jambe en l'air - отрабатывает технику исполнения, силу и выворотность ног.
- Adagio - развивает силу ног, развивает шаг, учит удержанию ног на определенной высоте, развивает танцевальность, выразительное исполнение движений, придает изящества позам.
- Grand battement jete - развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.

Классический экзерсис на середине

*Теория:* Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Все выученные движения экзерсиса у станка переносятся на середину зала.

- Позы croise, efface и ecarte
- Temps lie par terre
- 1, 2, 3 port de bras
- Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону
- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

Прыжки (allegro)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений.

- sauté по I, II, IV и V позициям
- Pas glissade
- Pas echappe
- Pas assamble
- Changment de pieds
- Pas chasse

Вращения (tours)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений:

- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 4. Народно-сценический и стилизованный танец**

*Теория:*

Народно-сценический танец как часть народной и театральной культуры. Национальное многообразие народного танца. Образно-смысловая содержательность народного танца. Манера исполнения. Народный танец на балетной сцене. Принципы театрализации народного танца. Искусство выдающихся танцовщиков — исполнителей народно-сценических танцев, создателей образов в балетных спектаклях. Тематическое и жанровое разнообразие репертуара.

Образцы классического наследия народного и народно-сценического танца. Народная стилизация русского танца. Народная образность в современной хореографии. Формы стилизации народного танца.

*Практика:*

Экзерсис у станка в русском характере:

- Plie – приседания (полуприседание и приседание).
- Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
- Battement tendu jete – маленькие броски.
- Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
- Подготовка к веревочке, веревочка
- Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
- Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше 10.
- Дробные выстукивания
- Grand battement jete – большие броски

Разучивание этюдов в русском характере на середине зала (лирический и плясовой). Этюды на тему русской стилизации.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 5. Современные танцевальные техники**

*Теория:*

Знакомство обучающихся с многообразием школ и техник современного танца. Знакомство с хореографическими произведениями современного репертуара отечественных и зарубежных хореографов. Изучение видеоматериала хореографических постановок современных балетмейстеров.

*Практика:*

*Джазовый танец*

Занятия строятся на основе джазового, современного и спортивного танца. Каждое движение экзерсиса выполняется в чистом виде на первом году обучения и «в развитии» на последующих.

Экзерсис у станка и на середине зала в технике джазового танца:

- Plie в сочетании с различными движениями рук, в сочетании с contraction и release.
- Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos), (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром), с подготовкой к турам, с «противоходом» рук;
- Battement fondu «крестом» во всех направлениях;
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше, с добавлением прыжка,
- Grand battement jete – большие броски.

Изучение позиций ног, рук, положения корпуса, изучение техники изоляций.

Кроссы движения в динамике исполняются по диагонали или по колонкам: базовые шаги, шаги модерн-джаз («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»), комбинации шагов в сочетании с Kick (пинок), техника вращения, комбинации шагов, соединенных с вращениями, шаги с координацией 3-4х центров, Шаги с использованием contraction и release, смена направлений в комбинации шагов соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации, комбинации прыжков.

Изучение работы на разных уровнях, упражнения на технику импровизации, разучивание танцевальных комбинаций.

### *Современный танец*

Contemporary Dance- направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., которые сформировались на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

На занятиях обучающиеся изучают разнообразие школ и техник современного танца.

Изучение техники танца Марты Грэм (Graham technique)

- сжатие, раскрытие, падение и восстановление баланса (recovery).
- работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза: 4 позиция на полу.
- проработка в партере всех основных положений ног и корпуса, характерных для данного вида танца:
- положения contract и release лежа и сидя, позиции flex и point;
- Spiral, cap. Arch.
- Triplet's, tilt, pitch – с вытянутой ногой и attitude.

Изучение техники танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана.

- Использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в тер-минах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса.
- Движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.
- Предпосылка потери равновесия. Напряжение неравновесия. Drop and recover.

Изучение Техники танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique).

- Архитектура тела в пространстве.
- Ритм и артикуляция.
- Идея присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность лег-кого, естественного движения.

Изучение Техники танца Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела.

- Комплексная система упражнений для всех частей тела, включая глаза и язык.
- Понятие силового компонента: Lateral T.
- Hinch T.
- Table top in Horton. Изучение позиции flat back или table top.

Дугообразное растягивание боковой части корпуса с уходом в наклон на 180 градусов. Swing's positions.

### *Спортивный танец*

Это направление танца, включающее в себя сочетание различных танцевальных стилей, а также исполнение спортивных (гимнастических и акробатических) элементов выполняемых под

музыкальное сопровождение. Исполнители должны обладать следующими качествами: физической силой, гибкостью и координацией, музыкальностью, выносливостью, грацией и стилем, быть дисциплинированными.

Основные элементы танцевально-спортивных композиций: базовые движения рук, спортивные прыжки, вращения, махи ногами, гимнастические и акробатические элементы, танцевальные и акробатические поддержки.

Занятия строятся по принципу спортивной тренировки:

- Разминка (аэробная, круговая, колонки и пр.)
- Общая физическая подготовка (комплекс) - развиваем все физические качества (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость)
- Специальная физическая подготовка- направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.
- Упражнения на гибкость (мост, мост с колен, переворот вперед, переворот назад, переворот на одной руке, стойки на груди, кольца и пр. )
- Упражнения на растяжку (шпагаты, равновесия, флажки, вытяжки и пр.)
- Акробатика
- Изучение новых элементов и движений (методические разбор техники исполнения)
- Заминка (ряд простых упражнений, выполняемый после физической тренировки для плавного перехода тела от напряженного состояния к спокойному)

*Форма контроля:* Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 6. Гимнастика и сценическая акробатика**

*Теория:*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс гимнастических упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности танцевальной композиции.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элемента
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:*

Разучивание техники выполнения гимнастических и акробатических элементов, а также их связок: «шпагат», «колесо», «рондат», «мост», «угол», «спичаг», переворот вперед/назад, переворот вперед/назад на одной руке, маховое сальто, фляк.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 7. Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство**

*Теория:* Импровизационные техники. Пантомима на балетной сцене. Актерское мастерство в балетном спектакле.

*Практика:* Выполнение импровизационных упражнений: импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь

движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

Пантами в балетном спектакле (жесты, движения, мимика, которыми актёры как бы разговаривают друг с другом). Изучение игровых мизансцен из балетных спектаклей классического наследия.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 8. Постановочная работа**

*Теория:*

Законы драматургии и их использование в хореографическом произведении. Хореографический текст как одно из выразительных средств хореографической. Пантомима в балетном спектакле. Рисунок танца. Особенности музыкального оформления хореографического произведения. Особенности сценографии (создания зрительного образа театрального спектакля посредством декораций, костюмов, освещения, грима, бутафории и реквизита, постановочной техники). Работа служб и цехов балетного театра.

*Практика:*

Постановочная работа - индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности.

- Балетмейстерская работа по созданию нового хореографического произведения ведётся в нескольких направлениях: индивидуальная работа постановщика по созданию хореографического произведения (формирование идеи и замысла);
- построение драматургической линии хореографической композиции;
- разработка композиционного плана; беседы и рассказы о будущей хореографической постановке
- выбор солистов на основании образных характеристик героев, и физических способностей исполнителей;
- распределение ролей;
- постановка хореографических сцен;
- постановка пантомимных мизансцен;

*Форма контроля:* генеральная репетиция хореографического произведения.

## **Тема 9. Репетиционная работа**

*Теория:*

Объяснение организационных моментов будущих выступлений.

*Практика:*

Репетиционная работа над созданной хореографической постановкой или спектаклем. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

*Форма контроля:* итоговое выступление с готовым хореографическим произведением.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

*Практика:* Показ подготовленных уроков по классическому, народно-сценическому, современному и спортивному танцу.

Календарно-тематическое планирование  
На 20 - 20 учебный год  
По программе «Театр эстрадно-спортивного танца»  
Педагог Халикова М.А.  
1-й год обучения, группа № \_\_\_\_\_

Согласовано  
зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер Занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов
1			Вводное занятие	2
2			Развитие данных	2
3			Классический танец	2
4			Гимнастика и сценическая акробатика	2
5			Развитие данных	2
6			Классический танец	2
7			Народно-сценический и стилизованный танец	2
8			Гимнастика и сценическая акробатика	2
9			Развитие данных	2
10			Классический танец	2
11			Народно-сценический и стилизованный танец	2
12			Гимнастика и сценическая акробатика	2
13			Развитие данных	2
14			Классический танец	2
15			Народно-сценический и стилизованный танец	2
16			Гимнастика и сценическая акробатика	2
17			Развитие данных	2
18			Классический танец	2
19			Народно-сценический и стилизованный танец	2
20			Гимнастика и сценическая акробатика	2
21			Развитие данных	2
22			Классический танец	2
23			Народно-сценический и стилизованный танец	2
24			Гимнастика и сценическая акробатика	2
25			Развитие данных	2
26			Классический танец	2
27			Народно-сценический и стилизованный танец	2
28			Гимнастика и сценическая акробатика	2



29			Развитие данных	2
30			Классический танец	2
31			Народно-сценический и стилизованный танец	2
32			Гимнастика и сценическая акробатика	2
33			Развитие данных	2
34			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
35			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
36			Постановочная работа	2
37			Постановочная работа	2
38			Постановочная работа	2
39			Постановочная работа	2
40			Постановочная работа	2
41			Постановочная работа	2
42			Постановочная работа	2
43			Постановочная работа	2
44			Репетиционная работа	2
45			Репетиционная работа	2
46			Репетиционная работа	2
47			Репетиционная работа	2
48			Репетиционная работа	2
49			Репетиционная работа	2
50			Репетиционная работа	2
51			Репетиционная работа	2
52			Развитие данных	2
53			Классический танец	2
54			Современные танцевальные техники	2
55			Гимнастика и сценическая акробатика	2
56			Развитие данных	2
57			Классический танец	2
58			Современные танцевальные техники	2
59			Гимнастика и сценическая акробатика	2
60			Развитие данных	2
61			Классический танец	2
62			Современные танцевальные техники	2
63			Гимнастика и сценическая акробатика	2
64			Развитие данных	2
65			Классический танец	2
66			Современные танцевальные	2

			техники	
67			Гимнастика и сценическая акробатика	2
68			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
69			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
70			Постановочная работа	2
71			Постановочная работа	2
72			Постановочная работа	2
73			Постановочная работа	2
74			Репетиционная работа	2
75			Репетиционная работа	2
76			Репетиционная работа	2
77			Репетиционная работа	2
78			Развитие данных	2
79			Классический танец	2
80			Народно-сценический и стилизованный танец	2
81			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
82			Развитие данных	2
83			Классический танец	2
84			Народно-сценический и стилизованный танец	2
85			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
86			Развитие данных	2
87			Классический танец	2
88			Народно-сценический и стилизованный танец	2
89			Постановочная работа	2
90			Развитие данных	2
91			Классический танец	2
92			Народно-сценический и стилизованный танец	2
93			Постановочная работа	2
94			Развитие данных	2
95			Классический танец	2
96			Народно-сценический и стилизованный танец	2
97			Постановочная работа	2
98			Развитие данных	2
99			Классический танец	2
100			Народно-сценический и стилизованный танец	2
101			Современные танцевальные	2

			техники	
102			Современные танцевальные техники	2
103			Современные танцевальные техники	2
104			Современные танцевальные техники	2
105			Современные танцевальные техники	2
106			Современные танцевальные техники	2
107			Современные танцевальные техники	2
108			Современные танцевальные техники	2
109			Современные танцевальные техники	2
110			Современные танцевальные техники	2
111			Постановочная работа	2
112			Постановочная работа	2
113			Постановочная работа	2
114			Постановочная работа	2
115			Репетиционная работа	2
116			Репетиционная работа	2
117			Репетиционная работа	2
118			Репетиционная работа	2
119			Народно-сценический и стилизованный танец	2
120			Современные танцевальные техники	2
121			Современные танцевальные техники	2
122			Народно-сценический и стилизованный танец	2
123			Классический танец	2
124			Народно-сценический и стилизованный танец	2
125			Репетиционная работа	2
126			Репетиционная работа	2
127			Современные танцевальные техники	2
128			Народно-сценический и стилизованный танец	2
129			Современные танцевальные техники	2
130			Классический танец	2
131			Народно-сценический и стилизованный танец	2
132			Современные танцевальные техники	2

133			Народно-сценический и стилизованный танец	2
134			Современные танцевальные техники	2
135			Народно-сценический и стилизованный танец	2
136			Постановочная работа	2
137			Постановочная работа	2
138			Репетиционная работа	2
139			Репетиционная работа	2
140			Репетиционная работа	2
141			Современные танцевальные техники	2
142			Классический танец	2
143			Народно-сценический и стилизованный танец	2
144			Итоговое занятие	2
	<b>Итого:</b>			<b>288</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посещение театра (балетный спектакль)	в течение года
4	Посещение музея театрального и музыкального искусства	в течение года
5	Праздник Нового года	декабрь
6	Конкурс собственных постановок	апрель
7	Открытое занятие для родителей	Декабрь-январь
8	Класс-концерт	май
9	Спектакль	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Устав театра танца. (форма одежды, прическа, правила посещения и пропусков занятий). Дисциплинарные особенности. Подготовка к выступлениям (особенности участия в концертах, конкурсах, спектаклях). Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы.	сентябрь В течение года декабрь май

Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) занятия Посещение отчетного концерта ДЮТЦ Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения, района и города. Посещение балетных спектаклей и музеев.	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года, в середине года, в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию физических данных детей Консультации по профессиональной профориентации детей. Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май

## 2-й год обучения

На 2-й год обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие подготовку 1-го года обучения и имеющих базовую хореографическую подготовку. Также могут быть приняты дети, ранее не обучающиеся по программе 1-го года обучения, однако по своим физическим данным годные к прохождению обучения, имеющие хореографическую подготовку или опыт эстетических видов спорта.

Особенности 2-го года обучения: на данном этапе обучения дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, происходит более углубленное изучение разнообразных стилей танца, занятия усложняются, в соответствии с уровнем развития обучающихся. Репертуар становится более сложным и разнообразным. Важное место занимает развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики, даются базовые теоретические музыкальные знания. Дети второго года обучения принимают участие в концертных программах, а также в танцевальных спектаклях. Самые артистически талантливые и физически одаренные дети могут стать солистами, что позитивно сказывается на их мотивации к дальнейшему обучению, а возможно и к профессиональной ориентации. В постановочную и репетиционную работу над масштабными проектами в форме танцевальных/балетных спектаклей вовлечены все участники коллектива. В процессе создания спектакля создается уникальная творческая среда для самореализации и развития в детях их творческого потенциала.

### Задачи

#### Обучающие:

- Формирование знаний об основных направлениях хореографии: правильная постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног, основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала в различных танцевальных стилях;
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики: общая физическая подготовка, подготовка тела и развитие физических данных, изучение базовых гимнастических элементов (шпагат, мост, колесо, переворот)
- формирование знаний по актерскому мастерству: несложным упражнениям актерского тренинга

- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

#### *Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие чувства ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Правильно исполнять упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации в различных танцевальных стилях;
- Умеют исполнять базовые гимнастические элементы (шпагат, мост, колесо, переворот)
- Тренировать пройденный материал самостоятельно;
- Умеют работать над актерским образом, наполнять свой танец художественной выразительностью;
- умеют сознательно и добросовестно работать на занятиях и репетициях
- раскрывать для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров.

##### *Знают:*

- Основные правила постановки хореографического произведения;
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

#### *Метапредметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение

«бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение акробатических прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- Исполнять координационно простые хореографические комбинации;
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

*Личностные результаты.*

*Учащиеся:*

- Проявляют интерес к хореографическому искусству, сохранению хореографического наследия своего государства, раскрывают для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров;
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью коллектива; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

## Содержание программы

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:*

Знакомство с правилами коллектива: форма одежды, прическа. Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. Планы коллектива на год. Анализ физической формы.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2. Развитие данных**

*Теория:*

Основные понятия физического развития.

*Практика:*

Овладение навыками двигательной активности, способствующими успешному освоению дальнейших техник любого направления хореографии (классический, народный, современный, спортивный и пр.) Развитие основополагающих хореографических данных: выворотности, силы, гибкости, растяжки, "лёгкого" шага, формирование мышечного корсета, устойчивости, баланса, прыжка. Комплексы упражнений на развитие гибкости (спину, ног). Комплексы на развитие выворотности. Комплексы для развития подвижности стоп. Силовые комплексы. Прыжки на скакалке (в виде комбинаций).

Развитие и тренировка процессов: концентрации внимания, памяти, самодисциплины, волевых качеств, терпения, трудолюбия и собранности танцоров. Развитие понимания строения своего тела, умения управлять телесным аппаратом. Комплекс упражнений на восстановление и релаксацию.

*Форма контроля:* зачет (тестирование)

### Тема 3. Классический танец

*Теория:*

Терминология и методика исполнения движений классического танца.

*Практика:*

Классический экзерсис у станка

Освоение и отработка движений:

- Поклон
- Demi и grand plie - развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
- Battement tendu – развитие силы ног, натянутости стоп и коленей, развивает подвижность и выворотность стопы.
- Battement tendu jete - развивает силу мышц ног.
- Rond de jambe par terre - укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
- Battement fondu - развивает силу, выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
- Battement frappe - отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
- Rond de jambe en l'air - отрабатывает технику исполнения, силу и выворотность ног.
- Adagio - развивает силу ног, развивает шаг, учит удержанию ног на определенной высоте, развивает танцевальность, выразительное исполнение движений, придает изящества позам.
- Grand battement jete - развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.

Классический экзерсис на середине

*Теория:* Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Все выученные движения экзерсиса у станка переносятся на середину зала.

- Позы croise, efface и ecarte
- Temps lie par terre
- 1, 2, 3 port de bras
- Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону
- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

Прыжки (allegro)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений.

- sauté по I, II, IV и V позициям
- Pas glissade
- Pas echappe
- Pas assemble
- Changment de pieds
- Pas chasse

Вращения (tours)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*



Освоение и отработка движений:

- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 4. Народно-сценический и стилизованный танец**

*Теория:*

Народно-сценический танец как часть народной и театральной культуры. Национальное многообразие народного танца. Образно-смысловая содержательность народного танца. Манера исполнения. Народный танец на балетной сцене. Принципы театрализации народного танца. Искусство выдающихся танцовщиков — исполнителей народно-сценических танцев, создателей образов в балетных спектаклях. Тематическое и жанровое разнообразие репертуара.

Образцы классического наследия народного и народно-сценического танца. Народная стилизация русского танца. Народная образность в современной хореографии. Формы стилизации народного танца.

*Практика:*

Экзерсис у станка в русском характере:

- Plie – приседания (полуприседание и приседание).
- Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
- Battement tendu jete – маленькие броски.
- Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
- Подготовка к веревочке, веревочка
- Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
- Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше 10.
- Дробные выстукивания
- Grand battement jete – большие броски

Разучивание этюдов в русском характере на середине зала (лирический и плясовой). Этюды на тему русской стилизации.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 5. Современные танцевальные техники**

*Теория:*

Знакомство обучающихся с многообразием школ и техник современного танца. Знакомство с хореографическими произведениями современного репертуара отечественных и зарубежных хореографов. Изучение видеоматериала хореографических постановок современных балетмейстеров.

*Практика:*

*Джазовый танец*

Занятия строятся на основе джазового, современного и спортивного танца. Каждое движение экзерсиса выполняется в чистом виде на первом году обучения и «в развитии» на последующих.

Экзерсис у станка и на середине зала в технике джазового танца:

- Plie в сочетании с различными движениями рук, в сочетании с contraction и release.
- Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos), (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром), с подготовкой к турам, с «противоходом» рук;
- Battement fondu «крестом» во всех направлениях;
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше, с добавлением прыжка,
- Grand battement jete – большие броски.

Изучение позиций ног, рук, положения корпуса, изучение техники изоляций.

Кроссы движения в динамике исполняются по диагонали или по колонкам: базовые шаги, шаги модерн-джаз («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»), комбинации шагов в сочетании с Kick (пинок), техника вращения, комбинации шагов, соединенных с вращениями, шаги с координацией 3-4х центров, Шаги с использованием contraction и release, смена направлений в комбинации шагов соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации, комбинации прыжков.

Изучение работы на разных уровнях, упражнения на технику импровизации, разучивание танцевальных комбинаций.

### *Современный танец*

Contemporary Dance- направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., которые сформировались на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

На занятиях обучающиеся изучают разнообразие школ и техник современного танца.

Изучение техники танца Марты Грэм (Graham technique)

- сжатие, раскрытие, падение и восстановление баланса (recovery).
- работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза: 4 позиция на полу.
- проработка в партере всех основных положений ног и корпуса, характерных для данного вида танца:
- положения contract и release лежа и сидя, позиции flex и point;
- Spiral, cap. Arch.
- Triplet's, tilt, pitch – с вытянутой ногой и attitude.

Изучение техники танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана.

- Использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в тер-минах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса.
- Движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.
- Предпосылка потери равновесия. Напряжение неравновесия. Drop and recover.

Изучение Техники танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique).

- Архитектура тела в пространстве.
- Ритм и артикуляция.
- Идея присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность лег-кого, естественного движения.

Изучение Техники танца Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела.

- Комплексная система упражнений для всех частей тела, включая глаза и язык.
- Понятие силового компонента: Lateral T.
- Hinch T.
- Table top in Horton. Изучение позиции flat back или table top.

Дугообразное растягивание боковой части корпуса с уходом в наклон на 180 градусов. Swing's positions.

### *Спортивный танец*

Это направление танца, включающее в себя сочетание различных танцевальных стилей, а также исполнение спортивных (гимнастических и акробатических) элементов выполняемых под

музыкальное сопровождение. Исполнители должны обладать следующими качествами: физической силой, гибкостью и координацией, музыкальностью, выносливостью, грацией и стилем, быть дисциплинированными.

Основные элементы танцевально-спортивных композиций: базовые движения рук, спортивные прыжки, вращения, махи ногами, гимнастические и акробатические элементы, танцевальные и акробатические поддержки.

Занятия строятся по принципу спортивной тренировки:

- Разминка (аэробная, круговая, колонки и пр.)
- Общая физическая подготовка (комплекс) - развиваем все физические качества (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость)
- Специальная физическая подготовка- направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.
- Упражнения на гибкость (мост, мост с колен, переворот вперед, переворот назад, переворот на одной руке, стойки на груди, кольца и пр. )
- Упражнения на растяжку (шпагаты, равновесия, флажки, вытяжки и пр.)
- Акробатика
- Изучение новых элементов и движений (методические разбор техники исполнения)
- Заминка (ряд простых упражнений, выполняемый после физической тренировки для плавного перехода тела от напряженного состояния к спокойному)

*Форма контроля:* Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 6. Гимнастика и сценическая акробатика**

*Теория:*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс гимнастических упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности танцевальной композиции.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элемента
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:*

Разучивание техники выполнения гимнастических и акробатических элементов, а также их связок: «шпагат», «колесо», «рондат», «мост», «угол», «спичаг», переворот вперед/назад, переворот вперед/назад на одной руке, маховое сальто, фляк.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 7. Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство**

*Теория:* Импровизационные техники. Пантомима на балетной сцене. Актерское мастерство в балетном спектакле.

*Практика:* Выполнение импровизационных упражнений: импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь

движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

Пантами в балетном спектакле (жесты, движения, мимика, которыми актёры как бы разговаривают друг с другом). Изучение игровых мизансцен из балетных спектаклей классического наследия.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 8. Постановочная работа**

*Теория:*

Законы драматургии и их использование в хореографическом произведении. Хореографический текст как одно из выразительных средств хореографической пантомимы в балетном спектакле. Рисунок танца. Особенности музыкального оформления хореографического произведения. Музыкальная драматургия балетного спектакля. Особенности сценографии (создания зрительного образа театрального спектакля посредством декораций, костюмов, освещения, грима, бутафории и реквизита, постановочной техники). Работа служб и цехов балетного театра.

*Практика:*

Постановочная работа - индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности.

- Балетмейстерская работа по созданию нового хореографического произведения ведётся в нескольких направлениях: индивидуальная работа постановщика по созданию хореографического произведения (формирование идеи и замысла);
- построение драматургической линии хореографической композиции;
- разработка композиционного плана; беседы и рассказы о будущей хореографической постановке
- выбор солистов на основании образных характеристик героев, и физических способностей исполнителей;
- распределение ролей;
- постановка хореографических сцен;
- постановка пантомимных мизансцен;

*Форма контроля:* генеральная репетиция хореографического произведения.

## **Тема 9. Репетиционная работа**

*Теория:*

Объяснение организационных моментов будущих выступлений.

*Практика:*

Репетиционная работа над созданной хореографической постановкой или спектаклем. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

*Форма контроля:* итоговое выступление с готовым хореографическим произведением.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

*Практика:* Показ подготовленных уроков по классическому, народно-сценическому, современному и спортивному танцу.

Календарно-тематическое планирование  
На 20 - 20 учебный год  
По программе «Театр эстрадно-спортивного танца»  
Педагог Халикова М.А.  
2-й год обучения, группа № \_\_\_\_\_

Согласовано  
зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер Занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов
1			Вводное занятие	2
2			Развитие данных	2
3			Классический танец	2
4			Гимнастика и сценическая акробатика	2
5			Развитие данных	2
6			Классический танец	2
7			Народно-сценический и стилизованный танец	2
8			Гимнастика и сценическая акробатика	2
9			Развитие данных	2
10			Классический танец	2
11			Народно-сценический и стилизованный танец	2
12			Гимнастика и сценическая акробатика	2
13			Развитие данных	2
14			Классический танец	2
15			Народно-сценический и стилизованный танец	2
16			Гимнастика и сценическая акробатика	2
17			Развитие данных	2
18			Классический танец	2
19			Народно-сценический и стилизованный танец	2
20			Гимнастика и сценическая акробатика	2
21			Развитие данных	2
22			Классический танец	2
23			Народно-сценический и стилизованный танец	2
24			Гимнастика и сценическая акробатика	2
25			Развитие данных	2
26			Классический танец	2
27			Народно-сценический и стилизованный танец	2
28			Гимнастика и сценическая акробатика	2

29			Развитие данных	2
30			Классический танец	2
31			Народно-сценический и стилизованный танец	2
32			Гимнастика и сценическая акробатика	2
33			Развитие данных	2
34			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
35			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
36			Постановочная работа	2
37			Постановочная работа	2
38			Постановочная работа	2
39			Постановочная работа	2
40			Постановочная работа	2
41			Постановочная работа	2
42			Постановочная работа	2
43			Постановочная работа	2
44			Репетиционная работа	2
45			Репетиционная работа	2
46			Репетиционная работа	2
47			Репетиционная работа	2
48			Репетиционная работа	2
49			Репетиционная работа	2
50			Репетиционная работа	2
51			Репетиционная работа	2
52			Развитие данных	2
53			Классический танец	2
54			Современные танцевальные техники	2
55			Гимнастика и сценическая акробатика	2
56			Развитие данных	2
57			Классический танец	2
58			Современные танцевальные техники	2
59			Гимнастика и сценическая акробатика	2
60			Развитие данных	2
61			Классический танец	2
62			Современные танцевальные техники	2
63			Гимнастика и сценическая акробатика	2
64			Развитие данных	2
65			Классический танец	2
66			Современные танцевальные	2

			техники	
67			Гимнастика и сценическая акробатика	2
68			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
69			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
70			Постановочная работа	2
71			Постановочная работа	2
72			Постановочная работа	2
73			Постановочная работа	2
74			Репетиционная работа	2
75			Репетиционная работа	2
76			Репетиционная работа	2
77			Репетиционная работа	2
78			Развитие данных	2
79			Классический танец	2
80			Народно-сценический и стилизованный танец	2
81			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
82			Развитие данных	2
83			Классический танец	2
84			Народно-сценический и стилизованный танец	2
85			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
86			Развитие данных	2
87			Классический танец	2
88			Народно-сценический и стилизованный танец	2
89			Постановочная работа	2
90			Развитие данных	2
91			Классический танец	2
92			Народно-сценический и стилизованный танец	2
93			Постановочная работа	2
94			Развитие данных	2
95			Классический танец	2
96			Народно-сценический и стилизованный танец	2
97			Постановочная работа	2
98			Развитие данных	2
99			Классический танец	2
100			Народно-сценический и стилизованный танец	2
101			Современные танцевальные	2

			техники	
102			Современные танцевальные техники	2
103			Современные танцевальные техники	2
104			Современные танцевальные техники	2
105			Современные танцевальные техники	2
106			Современные танцевальные техники	2
107			Современные танцевальные техники	2
108			Современные танцевальные техники	2
109			Современные танцевальные техники	2
110			Современные танцевальные техники	2
111			Постановочная работа	2
112			Постановочная работа	2
113			Постановочная работа	2
114			Постановочная работа	2
115			Репетиционная работа	2
116			Репетиционная работа	2
117			Репетиционная работа	2
118			Репетиционная работа	2
119			Народно-сценический и стилизованный танец	2
120			Современные танцевальные техники	2
121			Современные танцевальные техники	2
122			Народно-сценический и стилизованный танец	2
123			Классический танец	2
124			Народно-сценический и стилизованный танец	2
125			Репетиционная работа	2
126			Репетиционная работа	2
127			Современные танцевальные техники	2
128			Народно-сценический и стилизованный танец	2
129			Современные танцевальные техники	2
130			Классический танец	2
131			Народно-сценический и стилизованный танец	2
132			Современные танцевальные техники	2



133			Народно-сценический и стилизованный танец	2
134			Современные танцевальные техники	2
135			Народно-сценический и стилизованный танец	2
136			Постановочная работа	2
137			Постановочная работа	2
138			Репетиционная работа	2
139			Репетиционная работа	2
140			Репетиционная работа	2
141			Современные танцевальные техники	2
142			Классический танец	2
143			Народно-сценический и стилизованный танец	2
144			Итоговое занятие	2
	<b>Итого:</b>			<b>288</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посещение театра (балетный спектакль)	в течение года
4	Посещение музея театрального и музыкального искусства	в течение года
5	Праздник Нового года	декабрь
6	Конкурс собственных постановок	апрель
7	Открытое занятие для родителей	Декабрь-январь
8	Класс-концерт	май
9	Спектакль	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Устав театра танца. (форма одежды, прическа, правила посещения и пропусков занятий). Дисциплинарные особенности. Подготовка к выступлениям (особенности участия в концертах, конкурсах, спектаклях). Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы.	сентябрь В течение года декабрь май

Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) занятия Посещение отчетного концерта ДЮТЦ Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения, района и города. Посещение балетных спектаклей и музеев.	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года, в середине года, в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию физических данных детей Консультации по профессиональной профориентации детей. Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май

### 3-й год обучения

На 3-м год обучения по данной программе принимаются дети, прошедшие подготовку 1-го и 2-го года обучения и имеющих базовую хореографическую подготовку. Также могут быть приняты дети, ранее не обучающиеся по программе обучения, однако по своим физическим данным годные к прохождению обучения, имеющие хореографическую подготовку или опыт эстетических видов спорта.

Особенности 3-го года обучения: на данном этапе дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, происходит более углубленное изучение разнообразных стилей танца, занятия усложняются, в соответствии с уровнем развития обучающихся. Репертуар становится более сложным и разнообразным. Важное место занимает развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики, даются базовые теоретические музыкальные знания. Дети третьего года обучения принимают участие в концертных программах, а также в танцевальных спектаклях. Самые артистически талантливые и физически одаренные дети могут получить сольную партию, что позитивно сказывается на их мотивации к дальнейшему обучению, а возможно и к профессиональной ориентации. В постановочную и репетиционную работу над масштабными проектами в форме танцевальных/балетных спектаклей вовлечены все участники коллектива. В процессе создания спектакля создается уникальная творческая среда для самореализации и развития в детях их творческого потенциала.

#### Задачи

##### Обучающие:

- Формирование знаний об основных направлениях хореографии: правильная постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног, основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала в различных танцевальных стилях;
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики: общая физическая подготовка, подготовка тела и развитие физических данных, изучение базовых гимнастических элементов (шпагат, мост, колесо, переворот)

- формирование знаний по актерскому мастерству: несложным упражнениям актерского тренинга
- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

#### *Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие чувства ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Правильно исполнять упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации в различных танцевальных стилях;
- Умеют исполнять базовые гимнастические элементы (шпагат, мост, колесо, переворот)
- Тренировать пройденный материал самостоятельно;
- Умеют работать над актерским образом, наполнять свой танец художественной выразительностью;
- умеют сознательно и добросовестно работать на занятиях и репетициях
- раскрывать для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров.

##### *Знают:*

- Основные правила постановки хореографического произведения;
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

#### *Метапредметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение акробатических прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);
- Исполнять координационно сложные хореографические комбинации;
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

### *Личностные результаты.*

#### *Учащиеся:*

- Проявляют интерес к хореографическому искусству, сохранению хореографического наследия своего государства, раскрывают для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров;
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью коллектива; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

#### *Теория:*

Знакомство с правилами коллектива: форма одежды, прическа. Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. Планы коллектива на год. Анализ физической формы.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2. Развитие данных**

#### *Теория:*

Основные понятия физического развития.

#### *Практика:*

Овладение навыками двигательной активности, способствующими успешному освоению дальнейших техник любого направления хореографии (классический, народный, современный, спортивный и пр.) Развитие основополагающих хореографических данных: выворотности, силы, гибкости, растяжки, "лёгкого" шага, формирование мышечного корсета, устойчивости, баланса, прыжка. Комплексы упражнений на развитие гибкости (спину, ног). Комплексы на развитие выворотности. Комплексы для развития подвижности стоп. Силовые комплексы. Прыжки на скакалке (в виде комбинаций).

Развитие и тренировка процессов: концентрации внимания, памяти, самодисциплины, волевых качеств, терпения, трудолюбия и собранности танцоров. Развитие понимания строения своего тела, умения управлять телесным аппаратом. Комплекс упражнений на восстановление и релаксацию.

*Форма контроля:* зачет (тестирование)

### **Тема 3. Классический танец**

*Теория:*

Терминология и методика исполнения движений классического танца.

*Практика:*

Классический экзерсис у станка

Освоение и отработка движений:

- Поклон
- Demi и grand plie - развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
- Battement tendu – развивает силы ног, натянутости стоп и коленей, развивает подвижность и выворотность стопы.
- Battement tendu jete - развивает силу мышц ног.
- Rond de jambe par terre - укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
- Battement fondu - развивает силу, выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
- Battement frappe - обрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
- Rond de jambe en l'air - обрабатывает технику исполнения, силу и выворотность ног.
- Adagio - развивает силу ног, развивает шаг, учит удержанию ног на определенной высоте, развивает танцевальность, выразительное исполнение движений, придает изящества позам.
- Grand battement jete - развивает силу ног, обрабатывает величину растяжки шага.

Классический экзерсис на середине

*Теория:* Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Все выученные движения экзерсиса у станка переносятся на середину зала.

- Позы croise, efface и ecarte
- Temps lie par terre
- 1, 2, 3 port de bras
- Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону
- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

Прыжки (allegro)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений.

- sauté по I, II, IV и V позициям
- Pas glissade
- Pas echappe
- Pas assamble
- Changment de pieds
- Pas chasse

Вращения (tours)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений:

- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 4. Народно-сценический и стилизованный танец**

*Теория:*

Народно-сценический танец как часть народной и театральной культуры. Национальное многообразие народного танца. Образно-смысловая содержательность народного танца. Манера исполнения. Народный танец на балетной сцене. Принципы театрализации народного танца. Искусство выдающихся танцовщиков — исполнителей народно-сценических танцев, создателей образов в балетных спектаклях. Тематическое и жанровое разнообразие репертуара. Образцы классического наследия народного и народно-сценического танца. Народная стилизация русского танца. Народная образность в современной хореографии. Формы стилизации народного танца.

*Практика:*

Экзерсис у станка в русском характере:

- Plie – приседания (полуприседание и приседание).
- Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
- Battement tendu jete – маленькие броски.
- Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
- Подготовка к веревочке, веревочка
- Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
- Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше 10.
- Дробные выстукивания
- Grand battement jete – большие броски

Разучивание этюдов в русском характере на середине зала (лирический и плясовой). Этюды на тему русской стилизации.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 5. Современные танцевальные техники**

*Теория:*

Знакомство обучающихся с многообразием школ и техник современного танца. Знакомство с хореографическими произведениями современного репертуара отечественных и зарубежных хореографов. Изучение видеоматериала хореографических постановок современных балетмейстеров.

*Практика:*

*Джазовый танец*

Занятия строятся на основе джазового, современного и спортивного танца. Каждое движение экзерсиса выполняется в чистом виде на первом году обучения и «в развитии» на последующих.

Экзерсис у станка и на середине зала в технике джазового танца:

- Plie в сочетании с различными движениями рук, в сочетании с contraction и release.
- Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos), (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром), с подготовкой к турам, с «противоходом» рук;
- Battement fondu «крестом» во всех направлениях;

- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше, с добавлением прыжка,
- Grand battement jete – большие броски.

Изучение позиций ног, рук, положения корпуса, изучение техники изоляций.

Кроссы движения в динамике исполняются по диагонали или по колонкам: базовые шаги, шаги модерн-джаз («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»), комбинации шагов в сочетании с Kick (пинок), техника вращения, комбинации шагов, соединенных с вращениями, шаги с координацией 3-4х центров, Шаги с использованием contraction и release, смена направлений в комбинации шагов соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации, комбинации прыжков.

Изучение работы на разных уровнях, упражнения на технику импровизации, разучивание танцевальных комбинаций.

### *Современный танец*

Contemporary Dance- направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., которые сформировались на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

На занятиях обучающиеся изучают разнообразие школ и техник современного танца.

Изучение техники танца Марты Грэм (Graham technique)

- сжатие, раскрытие, падение и восстановление баланса (recovery).
- работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза: 4 позиция на полу.
- проработка в партере всех основных положений ног и корпуса, характерных для данного вида танца:
- положения contract и release лежа и сидя, позиции flex и point;
- Spiral, cap. Arch.
- Triplet's, tilt, pitch – с вытянутой ногой и attitude.

Изучение техники танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана.

- Использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в терминах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса.
- Движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.
- Предпосылка потери равновесия. Напряжение неравновесия. Drop and recover.

Изучение Техники танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique).

- Архитектура тела в пространстве.
- Ритм и артикуляция.
- Идея присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность легкого, естественного движения.

Изучение Техники танца Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела.

- Комплексная система упражнений для всех частей тела, включая глаза и язык.
- Понятие силового компонента: Lateral T.
- Hinch T.
- Table top in Horton. Изучение позиции flat back или table top.

Дугообразное растягивание боковой части корпуса с уходом в наклон на 180 градусов. Swing's positions.

### *Спортивный танец*

Это направление танца, включающее в себя сочетание различных танцевальных стилей, а также исполнение спортивных (гимнастических и акробатических) элементов выполняемых под музыкальное сопровождение. Исполнители должны обладать следующими качествами: физической силой, гибкостью и координацией, музыкальностью, выносливостью, грацией и стилем, быть дисциплинированными.

Основные элементы танцевально-спортивных композиций: базовые движения рук, спортивные прыжки, вращения, махи ногами, гимнастические и акробатические элементы, танцевальные и акробатические поддержки.

Занятия строятся по принципу спортивной тренировки:

- Разминка (аэробная, круговая, колонки и пр.)
- Общая физическая подготовка (комплекс) - развиваем все физические качества (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость)
- Специальная физическая подготовка- направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.
- Упражнения на гибкость (мост, мост с колен, переворот вперед, переворот назад, переворот на одной руке, стойки на груди, кольца и пр. )
- Упражнения на растяжку (шпагаты, равновесия, флажки, вытяжки и пр.)
- Акробатика
- Изучение новых элементов и движений (методические разбор техники исполнения)
- Заминка (ряд простых упражнений, выполняемый после физической тренировки для плавного перехода тела от напряженного состояния к спокойному)

*Форма контроля:* Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных заданий.

### **Тема 6. Гимнастика и сценическая акробатика**

*Теория:*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс гимнастических упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности танцевальной композиции.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элемента
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:*

Разучивание техники выполнения гимнастических и акробатических элементов, а также их связок: «шпагат», «колесо», «рондат», «мост», «угол», «спичаг», переворот вперед/назад, переворот вперед/назад на одной руке, маховое сальто, фляк.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

### **Тема 7. Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство**

*Теория:* Импровизационные техники. Пантомима на балетной сцене. Актерское мастерство в балетном спектакле.

*Практика:* Выполнение импровизационных упражнений: импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы



поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

Пантами в балетном спектакле (жесты, движения, мимика, которыми актёры как бы разговаривают друг с другом). Изучение игровых мизансцен из балетных спектаклей классического наследия.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 8. Постановочная работа**

*Теория:*

Законы драматургии и их использование в хореографическом произведении. Хореографический текст как одно из выразительных средств хореографической пантомимы в балетном спектакле. Рисунок танца. Особенности музыкального оформления хореографического произведения. Музыкальная драматургия балетного спектакля. Особенности сценографии (создания зрительного образа театрального спектакля посредством декораций, костюмов, освещения, грима, бутафории и реквизита, постановочной техники). Работа служб и цехов балетного театра.

*Практика:*

Постановочная работа - индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности.

- Балетмейстерская работа по созданию нового хореографического произведения ведётся в нескольких направлениях: индивидуальная работа постановщика по созданию хореографического произведения (формирование идеи и замысла);
- построение драматургической линии хореографической композиции;
- разработка композиционного плана; беседы и рассказы о будущей хореографической постановке
- выбор солистов на основании образных характеристик героев, и физических способностей исполнителей;
- распределение ролей;
- постановка хореографических сцен;
- постановка пантомимных мизансцен;

*Форма контроля:* генеральная репетиция хореографического произведения.

## **Тема 9. Репетиционная работа**

*Теория:*

Объяснение организационных моментов будущих выступлений.

*Практика:*

Репетиционная работа над созданной хореографической постановкой или спектаклем. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

*Форма контроля:* итоговое выступление с готовым хореографическим произведением.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

*Практика:* Показ подготовленных уроков по классическому, народно-сценическому, современному и спортивному танцу.

Календарно-тематическое планирование  
 На 20 - 20 учебный год  
 По программе «Театр эстрадно-спортивного танца»  
 Педагог Халикова М.А.  
 3-й год обучения, группа № \_\_\_\_\_

Согласовано  
 зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер Занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов
1			Вводное занятие	2
2			Развитие данных	2
3			Классический танец	2
4			Гимнастика и сценическая акробатика	2
5			Развитие данных	2
6			Классический танец	2
7			Народно-сценический и стилизованный танец	2
8			Гимнастика и сценическая акробатика	2
9			Развитие данных	2
10			Классический танец	2
11			Народно-сценический и стилизованный танец	2
12			Гимнастика и сценическая акробатика	2
13			Развитие данных	2
14			Классический танец	2
15			Народно-сценический и стилизованный танец	2
16			Гимнастика и сценическая акробатика	2
17			Развитие данных	2
18			Классический танец	2
19			Народно-сценический и стилизованный танец	2
20			Гимнастика и сценическая акробатика	2
21			Развитие данных	2
22			Классический танец	2
23			Народно-сценический и стилизованный танец	2
24			Гимнастика и сценическая акробатика	2
25			Развитие данных	2
26			Классический танец	2
27			Народно-сценический и стилизованный танец	2
28			Гимнастика и сценическая акробатика	2

29			Развитие данных	2
30			Классический танец	2
31			Народно-сценический и стилизованный танец	2
32			Гимнастика и сценическая акробатика	2
33			Развитие данных	2
34			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
35			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
36			Постановочная работа	2
37			Постановочная работа	2
38			Постановочная работа	2
39			Постановочная работа	2
40			Постановочная работа	2
41			Постановочная работа	2
42			Постановочная работа	2
43			Постановочная работа	2
44			Репетиционная работа	2
45			Репетиционная работа	2
46			Репетиционная работа	2
47			Репетиционная работа	2
48			Репетиционная работа	2
49			Репетиционная работа	2
50			Репетиционная работа	2
51			Репетиционная работа	2
52			Развитие данных	2
53			Классический танец	2
54			Современные танцевальные техники	2
55			Гимнастика и сценическая акробатика	2
56			Развитие данных	2
57			Классический танец	2
58			Современные танцевальные техники	2
59			Гимнастика и сценическая акробатика	2
60			Развитие данных	2
61			Классический танец	2
62			Современные танцевальные техники	2
63			Гимнастика и сценическая акробатика	2
64			Развитие данных	2
65			Классический танец	2
66			Современные танцевальные	2

			техники	
67			Гимнастика и сценическая акробатика	2
68			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
69			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
70			Постановочная работа	2
71			Постановочная работа	2
72			Постановочная работа	2
73			Постановочная работа	2
74			Репетиционная работа	2
75			Репетиционная работа	2
76			Репетиционная работа	2
77			Репетиционная работа	2
78			Развитие данных	2
79			Классический танец	2
80			Народно-сценический и стилизованный танец	2
81			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
82			Развитие данных	2
83			Классический танец	2
84			Народно-сценический и стилизованный танец	2
85			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
86			Развитие данных	2
87			Классический танец	2
88			Народно-сценический и стилизованный танец	2
89			Постановочная работа	2
90			Развитие данных	2
91			Классический танец	2
92			Народно-сценический и стилизованный танец	2
93			Постановочная работа	2
94			Развитие данных	2
95			Классический танец	2
96			Народно-сценический и стилизованный танец	2
97			Постановочная работа	2
98			Развитие данных	2
99			Классический танец	2
100			Народно-сценический и стилизованный танец	2
101			Современные танцевальные	2

			техники	
102			Современные танцевальные техники	2
103			Современные танцевальные техники	2
104			Современные танцевальные техники	2
105			Современные танцевальные техники	2
106			Современные танцевальные техники	2
107			Современные танцевальные техники	2
108			Современные танцевальные техники	2
109			Современные танцевальные техники	2
110			Современные танцевальные техники	2
111			Постановочная работа	2
112			Постановочная работа	2
113			Постановочная работа	2
114			Постановочная работа	2
115			Репетиционная работа	2
116			Репетиционная работа	2
117			Репетиционная работа	2
118			Репетиционная работа	2
119			Народно-сценический и стилизованный танец	2
120			Современные танцевальные техники	2
121			Современные танцевальные техники	2
122			Народно-сценический и стилизованный танец	2
123			Классический танец	2
124			Народно-сценический и стилизованный танец	2
125			Репетиционная работа	2
126			Репетиционная работа	2
127			Современные танцевальные техники	2
128			Народно-сценический и стилизованный танец	2
129			Современные танцевальные техники	2
130			Классический танец	2
131			Народно-сценический и стилизованный танец	2
132			Современные танцевальные техники	2

133			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
134			Современные танцевальные техники		2
135			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
136			Постановочная работа		2
137			Постановочная работа		2
138			Репетиционная работа		2
139			Репетиционная работа		2
140			Репетиционная работа		2
141			Современные танцевальные техники		2
142			Классический танец		2
143			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
144			Итоговое занятие		2
	<b>Итого:</b>				<b>288</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посещение театра (балетный спектакль)	в течение года
4	Посещение музея театрального и музыкального искусства	в течение года
5	Праздник Нового года	декабрь
6	Конкурс собственных постановок	апрель
7	Открытое занятие для родителей	Декабрь-январь
8	Класс-концерт	май
9	Спектакль	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Устав театра танца. (форма одежды, прическа, правила посещения и пропусков занятий). Дисциплинарные особенности. Подготовка к выступлениям (особенности участия в концертах, конкурсах, спектаклях). Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы.	сентябрь В течение года декабрь май

Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) занятия Посещение отчетного концерта ДЮТЦ Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения, района и города. Посещение балетных спектаклей и музеев.	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года, в середине года, в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию физических данных детей Консультации по профессиональной профориентации детей. Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май

#### 4-й год обучения

На 4-м год обучения по принимаются дети данной программе ранее обучающиеся по данной программе, а также могут быть приняты дети, годные по состоянию здоровья и своим физическим данным к занятиям хореографией и имеющие хореографическую подготовку или опыт эстетических видов спорта.

Особенности 4-го года обучения: на данном этапе дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, происходит более углубленное изучение разнообразных стилей танца, занятия усложняются, в соответствии с уровнем развития обучающихся. Репертуар становится более сложным и разнообразным. Важное место занимает развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики, даются базовые теоретические музыкальные знания. Дети четвертого года обучения принимают участие в концертных программах, а также в танцевальных спектаклях. Самые артистически талантливые и физически одаренные дети могут получить сольную партию, что позитивно сказывается на их мотивации к дальнейшему обучению, а возможно и к профессиональной ориентации. В постановочную и репетиционную работу над масштабными проектами в форме танцевальных/балетных спектаклей вовлечены все участники коллектива. В процессе создания спектакля создается уникальная творческая среда для самореализации и развития в детях их творческого потенциала.

#### Задачи

##### Обучающие:

- Формирование знаний об основных направлениях хореографии: правильная постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног, основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала в различных танцевальных стилях;
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики: общая физическая подготовка, подготовка тела и развитие физических данных, изучение базовых гимнастических элементов (шпагат, мост, колесо, переворот)

- формирование знаний по актерскому мастерству: несложным упражнениям актерского тренинга
- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

#### *Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие чувства ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Правильно исполнять упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации в различных танцевальных стилях;
- Умеют исполнять базовые гимнастические элементы (шпагат, мост, колесо, переворот)
- Тренировать пройденный материал самостоятельно;
- Умеют работать над актерским образом, наполнять свой танец художественной выразительностью;
- умеют сознательно и добросовестно работать на занятиях и репетициях
- раскрывать для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров.

##### *Знают:*

- Основные правила постановки хореографического произведения;
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

#### *Метапредметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую



растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок (чистое исполнение акробатических прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- Исполнять координационно сложные хореографические комбинации;
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

*Личностные результаты.*

*Учащиеся:*

- Проявляют интерес к хореографическому искусству, сохранению хореографического наследия своего государства, раскрывают для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров;
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью коллектива; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:*

Знакомство с правилами коллектива: форма одежды, прическа. Техника безопасности на занятиях.

Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи.

Планы коллектива на год. Анализ физической формы.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2. Развитие данных**

*Теория:*

Основные понятия физического развития.

*Практика:*

Овладение навыками двигательной активности, способствующими успешному освоению дальнейших техник любого направления хореографии (классический, народный, современный, спортивный и пр.) Развитие основополагающих хореографических данных: выворотности, силы, гибкости, растяжки, "лёгкого" шага, формирование мышечного корсета, устойчивости, баланса, прыжка. Комплексы упражнений на развитие гибкости (спину, ног). Комплексы на развитие выворотности. Комплексы для развития подвижности стоп. Силовые комплексы. Прыжки на скакалке (в виде комбинаций).

Развитие и тренировка процессов: концентрации внимания, памяти, самодисциплины, волевых качеств, терпения, трудолюбия и собранности танцоров. Развитие понимания строения своего тела, умения управлять телесным аппаратом. Комплекс упражнений на восстановление и релаксацию.

*Форма контроля:* зачет (тестирование)

### Тема 3. Классический танец

*Теория:*

Терминология и методика исполнения движений классического танца.

*Практика:*

Классический экзерсис у станка

Освоение и отработка движений:

- Поклон
- Demi и grand plie - развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
- Battement tendu – развивает силы ног, натянутости стоп и коленей, развивает подвижность и выворотность стопы.
- Battement tendu jete - развивает силу мышц ног.
- Rond de jambe par terre - укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
- Battement fondu - развивает силу, выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
- Battement frappe - отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
- Rond de jambe en l'air - отрабатывает технику исполнения, силу и выворотность ног.
- Adagio - развивает силу ног, развивает шаг, учит удержанию ног на определенной высоте, развивает танцевальность, выразительное исполнение движений, придает изящества позам.
- Grand battement jete - развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.

Классический экзерсис на середине

*Теория:* Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Все выученные движения экзерсиса у станка переносятся на середину зала.

- Позы croise, efface и ecarte
- Temps lie par terre
- 1, 2, 3 port de bras
- Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону
- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

Прыжки (allegro)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений.

- sauté по I, II, IV и V позициям
- Pas glissade
- Pas echappe
- Pas assamble
- Changment de pieds
- Pas chasse

Вращения (tours)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений:

- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 4. Народно-сценический и стилизованный танец**

*Теория:*

Народно-сценический танец как часть народной и театральной культуры. Национальное многообразие народного танца. Образно-смысловая содержательность народного танца. Манера исполнения. Народный танец на балетной сцене. Принципы театрализации народного танца. Искусство выдающихся танцовщиков — исполнителей народно-сценических танцев, создателей образов в балетных спектаклях. Тематическое и жанровое разнообразие репертуара.

Образцы классического наследия народного и народно-сценического танца. Народная стилизация русского танца. Народная образность в современной хореографии. Формы стилизации народного танца.

*Практика:*

Экзерсис у станка в русском характере:

- Plie – приседания (полуприседание и приседание).
- Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
- Battement tendu jete – маленькие броски.
- Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
- Подготовка к веревочке, веревочка
- Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
- Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше 10.
- Дробные выстукивания
- Grand battement jete – большие броски

Разучивание этюдов в русском характере на середине зала (лирический и плясовой). Этюды на тему русской стилизации.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 5. Современные танцевальные техники**

*Теория:*

Знакомство обучающихся с многообразием школ и техник современного танца. Знакомство с хореографическими произведениями современного репертуара отечественных и зарубежных хореографов. Изучение видеоматериала хореографических постановок современных балетмейстеров.

*Практика:*

*Джазовый танец*

Занятия строятся на основе джазового, современного и спортивного танца. Каждое движение экзерсиса выполняется в чистом виде на первом году обучения и «в развитии» на последующих.

Экзерсис у станка и на середине зала в технике джазового танца:

- Plie в сочетании с различными движениями рук, в сочетании с contraction и release.
- Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos), (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром), с подготовкой к турам, с «противоходом» рук;
- Battement fondu «крестом» во всех направлениях;
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше, с добавлением прыжка,
- Grand battement jete – большие броски.

Изучение позиций ног, рук, положения корпуса, изучение техники изоляций.

Кроссы движения в динамике исполняются по диагонали или по колонкам: базовые шаги, шаги модерн-джаз («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»), комбинации шагов в сочетании с Kick (пинок), техника вращения, комбинации шагов, соединенных с вращениями, шаги с координацией 3-4х центров, Шаги с использованием contraction и release, смена направлений в комбинации шагов соединении шагов, прыжков, вращений в единые комбинации, комбинации прыжков.

Изучение работы на разных уровнях, упражнения на технику импровизации, разучивание танцевальных комбинаций.

### *Современный танец*

Contemporary Dance- направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., которые сформировались на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

На занятиях обучающиеся изучают разнообразие школ и техник современного танца.

Изучение техники танца Марты Грэм (Graham technique)

- сжатие, раскрытие, падение и восстановление баланса (recovery).
- работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза: 4 позиция на полу.
- проработка в партере всех основных положений ног и корпуса, характерных для данного вида танца:
- положения contract и release лежа и сидя, позиции flex и point;
- Spiral, cap. Arch.
- Triplet's, tilt, pitch – с вытянутой ногой и attitude.

Изучение техники танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана.

- Использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в тер-минах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса.
- Движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.
- Предпосылка потери равновесия. Напряжение неравновесия. Drop and recover.

Изучение Техники танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique).

- Архитектура тела в пространстве.
- Ритм и артикуляция.
- Идея присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность лег-кого, естественного движения.

Изучение Техники танца Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела.

- Комплексная система упражнений для всех частей тела, включая глаза и язык.
- Понятие силового компонента: Lateral T.
- Hinch T.
- Table top in Horton. Изучение позиции flat back или table top.

Дугообразное растягивание боковой части корпуса с уходом в наклон на 180 градусов. Swing's positions.

### *Спортивный танец*

Это направление танца, включающее в себя сочетание различных танцевальных стилей, а также исполнение спортивных (гимнастических и акробатических) элементов выполняемых под

музыкальное сопровождение. Исполнители должны обладать следующими качествами: физической силой, гибкостью и координацией, музыкальностью, выносливостью, грацией и стилем, быть дисциплинированными.

Основные элементы танцевально-спортивных композиций: базовые движения рук, спортивные прыжки, вращения, махи ногами, гимнастические и акробатические элементы, танцевальные и акробатические поддержки.

Занятия строятся по принципу спортивной тренировки:

- Разминка (аэробная, круговая, колонки и пр.)
- Общая физическая подготовка (комплекс) - развиваем все физические качества (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость)
- Специальная физическая подготовка- направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенности избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.
- Упражнения на гибкость (мост, мост с колен, переворот вперед, переворот назад, переворот на одной руке, стойки на груди, кольца и пр. )
- Упражнения на растяжку (шпагаты, равновесия, флажки, вытяжки и пр.)
- Акробатика
- Изучение новых элементов и движений (методические разбор техники исполнения)
- Заминка (ряд простых упражнений, выполняемый после физической тренировки для плавного перехода тела от напряженного состояния к спокойному)

*Форма контроля:* Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 6. Гимнастика и сценическая акробатика**

*Теория:*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс гимнастических упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности танцевальной композиции.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элемента
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:*

Разучивание техники выполнения гимнастических и акробатических элементов, а также их связок: «шпагат», «колесо», «рондат», «мост», «угол», «спичаг», переворот вперед/назад, переворот вперед/назад на одной руке, маховое сальто, фляк.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 7. Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство**

*Теория:* Импровизационные техники. Пантомима на балетной сцене. Актерское мастерство в балетном спектакле.

*Практика:* Выполнение импровизационных упражнений: импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь

движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

Пантами в балетном спектакле (жесты, движения, мимика, которыми актёры как бы разговаривают друг с другом). Изучение игровых мизансцен из балетных спектаклей классического наследия.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 8. Постановочная работа**

*Теория:*

Законы драматургии и их использование в хореографическом произведении. Хореографический текст как одно из выразительных средств хореографической пантомимы в балетном спектакле. Рисунок танца. Особенности музыкального оформления хореографического произведения. Музыкальная драматургия балетного спектакля. Особенности сценографии (создания зрительного образа театрального спектакля посредством декораций, костюмов, освещения, грима, бутафории и реквизита, постановочной техники). Работа служб и цехов балетного театра.

*Практика:*

Постановочная работа - индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности.

- Балетмейстерская работа по созданию нового хореографического произведения ведётся в нескольких направлениях: индивидуальная работа постановщика по созданию хореографического произведения (формирование идеи и замысла);
- построение драматургической линии хореографической композиции;
- разработка композиционного плана; беседы и рассказы о будущей хореографической постановке
- выбор солистов на основании образных характеристик героев, и физических способностей исполнителей;
- распределение ролей;
- постановка хореографических сцен;
- постановка пантомимных мизансцен;

*Форма контроля:* генеральная репетиция хореографического произведения.

## **Тема 9. Репетиционная работа**

*Теория:*

Объяснение организационных моментов будущих выступлений.

*Практика:*

Репетиционная работа над созданной хореографической постановкой или спектаклем. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

*Форма контроля:* итоговое выступление с готовым хореографическим произведением.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

*Практика:* Показ подготовленных уроков по классическому, народно-сценическому, современному и спортивному танцу.

Календарно-тематическое планирование  
 На 20 - 20 учебный год  
 По программе «Театр эстрадно-спортивного танца»  
 Педагог Халикова М.А.  
 4-й год обучения, группа № \_\_\_\_\_

Согласовано  
 зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер Занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов
1			Вводное занятие	2
2			Развитие данных	2
3			Классический танец	2
4			Гимнастика и сценическая акробатика	2
5			Развитие данных	2
6			Классический танец	2
7			Народно-сценический и стилизованный танец	2
8			Гимнастика и сценическая акробатика	2
9			Развитие данных	2
10			Классический танец	2
11			Народно-сценический и стилизованный танец	2
12			Гимнастика и сценическая акробатика	2
13			Развитие данных	2
14			Классический танец	2
15			Народно-сценический и стилизованный танец	2
16			Гимнастика и сценическая акробатика	2
17			Развитие данных	2
18			Классический танец	2
19			Народно-сценический и стилизованный танец	2
20			Гимнастика и сценическая акробатика	2
21			Развитие данных	2
22			Классический танец	2
23			Народно-сценический и стилизованный танец	2
24			Гимнастика и сценическая акробатика	2
25			Развитие данных	2
26			Классический танец	2
27			Народно-сценический и стилизованный танец	2
28			Гимнастика и сценическая акробатика	2

29			Развитие данных	2
30			Классический танец	2
31			Народно-сценический и стилизованный танец	2
32			Гимнастика и сценическая акробатика	2
33			Развитие данных	2
34			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
35			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
36			Постановочная работа	2
37			Постановочная работа	2
38			Постановочная работа	2
39			Постановочная работа	2
40			Постановочная работа	2
41			Постановочная работа	2
42			Постановочная работа	2
43			Постановочная работа	2
44			Репетиционная работа	2
45			Репетиционная работа	2
46			Репетиционная работа	2
47			Репетиционная работа	2
48			Репетиционная работа	2
49			Репетиционная работа	2
50			Репетиционная работа	2
51			Репетиционная работа	2
52			Развитие данных	2
53			Классический танец	2
54			Современные танцевальные техники	2
55			Гимнастика и сценическая акробатика	2
56			Развитие данных	2
57			Классический танец	2
58			Современные танцевальные техники	2
59			Гимнастика и сценическая акробатика	2
60			Развитие данных	2
61			Классический танец	2
62			Современные танцевальные техники	2
63			Гимнастика и сценическая акробатика	2
64			Развитие данных	2
65			Классический танец	2
66			Современные танцевальные	2



			техники	
67			Гимнастика и сценическая акробатика	2
68			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
69			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
70			Постановочная работа	2
71			Постановочная работа	2
72			Постановочная работа	2
73			Постановочная работа	2
74			Репетиционная работа	2
75			Репетиционная работа	2
76			Репетиционная работа	2
77			Репетиционная работа	2
78			Развитие данных	2
79			Классический танец	2
80			Народно-сценический и стилизованный танец	2
81			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
82			Развитие данных	2
83			Классический танец	2
84			Народно-сценический и стилизованный танец	2
85			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
86			Развитие данных	2
87			Классический танец	2
88			Народно-сценический и стилизованный танец	2
89			Постановочная работа	2
90			Развитие данных	2
91			Классический танец	2
92			Народно-сценический и стилизованный танец	2
93			Постановочная работа	2
94			Развитие данных	2
95			Классический танец	2
96			Народно-сценический и стилизованный танец	2
97			Постановочная работа	2
98			Развитие данных	2
99			Классический танец	2
100			Народно-сценический и стилизованный танец	2
101			Современные танцевальные	2

			техники	
102			Современные танцевальные техники	2
103			Современные танцевальные техники	2
104			Современные танцевальные техники	2
105			Современные танцевальные техники	2
106			Современные танцевальные техники	2
107			Современные танцевальные техники	2
108			Современные танцевальные техники	2
109			Современные танцевальные техники	2
110			Современные танцевальные техники	2
111			Постановочная работа	2
112			Постановочная работа	2
113			Постановочная работа	2
114			Постановочная работа	2
115			Репетиционная работа	2
116			Репетиционная работа	2
117			Репетиционная работа	2
118			Репетиционная работа	2
119			Народно-сценический и стилизованный танец	2
120			Современные танцевальные техники	2
121			Современные танцевальные техники	2
122			Народно-сценический и стилизованный танец	2
123			Классический танец	2
124			Народно-сценический и стилизованный танец	2
125			Репетиционная работа	2
126			Репетиционная работа	2
127			Современные танцевальные техники	2
128			Народно-сценический и стилизованный танец	2
129			Современные танцевальные техники	2
130			Классический танец	2
131			Народно-сценический и стилизованный танец	2
132			Современные танцевальные техники	2

133			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
134			Современные танцевальные техники		2
135			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
136			Постановочная работа		2
137			Постановочная работа		2
138			Репетиционная работа		2
139			Репетиционная работа		2
140			Репетиционная работа		2
141			Современные танцевальные техники		2
142			Классический танец		2
143			Народно-сценический стилизованный танец	и	2
144			Итоговое занятие		2
	<b>Итого:</b>				<b>288</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посещение театра (балетный спектакль)	в течение года
4	Посещение музея театрального и музыкального искусства	в течение года
5	Праздник Нового года	декабрь
6	Конкурс собственных постановок	апрель
7	Открытое занятие для родителей	Декабрь-январь
8	Класс-концерт	май
9	Спектакль	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Устав театра танца. (форма одежды, прическа, правила посещения и пропусков занятий). Дисциплинарные особенности. Подготовка к выступлениям (особенности участия в концертах, конкурсах, спектаклях). Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы.	сентябрь В течение года декабрь май

Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) занятия Посещение отчетного концерта ДЮТЦ Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения, района и города. Посещение балетных спектаклей и музеев.	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года, в середине года, в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию физических данных детей Консультации по профессиональной профориентации детей. Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май

### 5-й год обучения

На 5-м год обучения принимаются дети ранее обучавшиеся по данной программе, а также могут быть приняты дети, годные по состоянию здоровья и своим физическим данным к занятиям хореографией и имеющие хореографическую подготовку или опыт эстетических видов спорта.

Особенности 5-го года обучения: на данном этапе дети совершенствуют ранее освоенные физические навыки и умения, происходит более углубленное изучение разнообразных стилей танца, занятия усложняются, в соответствии с уровнем развития обучающихся. Репертуар становится более сложным и разнообразным. Важное место занимает развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движении ее характера, темпа, динамики, даются базовые теоретические музыкальные знания. Дети пятого года обучения принимают участие в концертных программах, а также в танцевальных спектаклях. Самые артистически талантливые и физически одаренные дети могут получить сольную партию, что позитивно сказывается на их мотивации к дальнейшему обучению, а возможно и к профессиональной ориентации. В постановочную и репетиционную работу над масштабными проектами в форме танцевальных/балетных спектаклей вовлечены все участники коллектива. В процессе создания спектакля создается уникальная творческая среда для самореализации и развития в детях их творческого потенциала.

#### Задачи

*Обучающие:*

- Формирование знаний об основных направлениях хореографии: правильная постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног, основные элементы экзерсиса у станка и на середине зала в различных танцевальных стилях;
- обучение основам гимнастики и сценической акробатики: общая физическая подготовка, подготовка тела и развитие физических данных, изучение базовых гимнастических элементов (шпагат, мост, колесо, переворот)
- формирование знаний по актерскому мастерству: несложным упражнениям актерского тренинга

- обучение навыкам постановочной и сценической деятельности;
- формирование знаний по основам анатомии адаптированных для хореографии;

#### *Развивающие:*

- Развитие физических данных ребенка: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение;
- Развитие чувства ритма и музыкальное исполнение танцевальных композиций, музыкальный слух необходимый в хореографии, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- Развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе;
- Развивать мотивацию к творческой деятельности;
- Развивать танцевальную выразительность;
- Развивать творческие способности детей на основе лично ориентированного подхода;
- Развивать у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

#### *Воспитательные:*

- Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства;
- Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность, умения взаимодействия и сотрудничества в коллективе;
- формирование общекультурных ценностей.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Предметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Правильно исполнять упражнения у станка и на середине зала, а также танцевальные комбинации в различных танцевальных стилях;
- Умеют исполнять базовые гимнастические элементы (шпагат, мост, колесо, переворот)
- Тренировать пройденный материал самостоятельно;
- Умеют работать над актерским образом, наполнять свой танец художественной выразительностью;
- умеют сознательно и добросовестно работать на занятиях и репетициях
- раскрывать для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотров видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров.

##### *Знают:*

- Основные правила постановки хореографического произведения;
- Приемы релаксации и самодиагностики, умеют отслеживать импульсы своего тела, контролировать процессы возбуждения и торможения.

#### *Метапредметные результаты.*

##### *Учащиеся умеют:*

- Пользоваться своими физическими данными и развивать их: имеют шаг (мин. 110 гр.), развитую гибкость (умеют исполнять элемент: мост из положения стоя), хорошую растяжку (шпагаты во всех направлениях), выворотность (умеют исполнять движение «бабочка» и «лягушка», при условии, что колени и бедра лежат на полу), прыжок

(чистое исполнение акробатических прыжков), вращение (чистое исполнение пируэта со 2 и 4 позиции);

- Исполнять координационно сложные хореографические комбинации;
- Музыкально исполнять танцевальные движения и спортивные элементы;
- Одинаково уверенно воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения.
- Продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеют выстраивать внутри группы взаимоотношения, учитывая наличие специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей.

*Личностные результаты.*

*Учащиеся:*

- Проявляют интерес к хореографическому искусству, сохранению хореографического наследия своего государства, раскрывают для себя многообразие и красоту хореографического искусства через посещение театров, концертов, просмотр видеоматериалов выступлений выдающихся танцоров;
- Умеют стойко переносить интенсивные нагрузки, способны дисциплинированно и ответственно преодолевать все сложности на пути к достижению спортивного результата;
- Ощущают себя неотъемлемой частью коллектива; следят не только за своими успехами и неудачами, но и отслеживают командные результаты, умеют продуктивно взаимодействовать и сотрудничать друг с другом;
- Имеют установку на здоровый образ жизни, имеют сформированный режим дня, включающий здоровый сон, питание и время отдыха.

## **Содержание программы**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:*

Знакомство с правилами коллектива: форма одежды, прическа. Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Оказание первой медицинской помощи. Планы коллектива на год. Анализ физической формы.

*Форма контроля:* тестирование

### **Тема 2. Развитие данных**

*Теория:*

Основные понятия физического развития.

*Практика:*

Овладение навыками двигательной активности, способствующими успешному освоению дальнейших техник любого направления хореографии (классический, народный, современный, спортивный и пр.) Развитие основополагающих хореографических данных: выворотности, силы, гибкости, растяжки, "лёгкого" шага, формирование мышечного корсета, устойчивости, баланса, прыжка. Комплексы упражнений на развитие гибкости (спину, ног). Комплексы на развитие выворотности. Комплексы для развития подвижности стоп. Силовые комплексы. Прыжки на скакалке (в виде комбинаций).

Развитие и тренировка процессов: концентрации внимания, памяти, самодисциплины, волевых качеств, терпения, трудолюбия и собранности танцоров. Развитие понимания строения своего тела, умения управлять телесным аппаратом. Комплекс упражнений на восстановление и релаксацию.

*Форма контроля:* зачет (тестирование)

### Тема 3. Классический танец

*Теория:*

Терминология и методика исполнения движений классического танца.

*Практика:*

Классический экзерсис у станка

Освоение и отработка движений:

- Поклон
- Demi и grand plie - развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
- Battement tendu – развивает силы ног, натянутости стоп и коленей, развивает подвижность и выворотность стопы.
- Battement tendu jete - развивает силу мышц ног.
- Rond de jambe par terre - укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
- Battement fondu - развивает силу, выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
- Battement frappe - отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
- Rond de jambe en l'air - отрабатывает технику исполнения, силу и выворотность ног.
- Adagio - развивает силу ног, развивает шаг, учит удержанию ног на определенной высоте, развивает танцевальность, выразительное исполнение движений, придает изящества позам.
- Grand battement jete - развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.

Классический экзерсис на середине

*Теория:* Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Все выученные движения экзерсиса у станка переносятся на середину зала.

- Позы croise, efface и ecarte
- Temps lie par terre
- 1, 2, 3 port de bras
- Pas de bourre без перемены ног из стороны в сторону
- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

Прыжки (allegro)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений.

- sauté по I, II, IV и V позициям
- Pas glissade
- Pas echappe
- Pas assamble
- Changment de pieds
- Pas chasse

Вращения (tours)

*Теория:*

Педагог объясняет правила исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

*Практика:*

Освоение и отработка движений:

- Tour chaines
- Подготовка к soutenu

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 4. Народно-сценический и стилизованный танец**

*Теория:*

Народно-сценический танец как часть народной и театральной культуры. Национальное многообразие народного танца. Образно-смысловая содержательность народного танца. Манера исполнения. Народный танец на балетной сцене. Принципы театрализации народного танца. Искусство выдающихся танцовщиков — исполнителей народно-сценических танцев, создателей образов в балетных спектаклях. Тематическое и жанровое разнообразие репертуара.

Образцы классического наследия народного и народно-сценического танца. Народная стилизация русского танца. Народная образность в современной хореографии. Формы стилизации народного танца.

*Практика:*

Экзерсис у станка в русском характере:

- Plie – приседания (полуприседание и приседание).
- Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
- Battement tendu jete – маленькие броски.
- Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
- Подготовка к веревочке, веревочка
- Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
- Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше 10.
- Дробные выстукивания
- Grand battement jete – большие броски

Разучивание этюдов в русском характере на середине зала (лирический и плясовой). Этюды на тему русской стилизации.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, открытый урок, итоговый показ.

#### **Тема 5. Современные танцевальные техники**

*Теория:*

Знакомство обучающихся с многообразием школ и техник современного танца. Знакомство с хореографическими произведениями современного репертуара отечественных и зарубежных хореографов. Изучение видеоматериала хореографических постановок современных балетмейстеров.

*Практика:*

*Джазовый танец*

Занятия строятся на основе джазового, современного и спортивного танца. Каждое движение экзерсиса выполняется в чистом виде на первом году обучения и «в развитии» на последующих.

Экзерсис у станка и на середине зала в технике джазового танца:

- Plie в сочетании с различными движениями рук, в сочетании с contraction и release.
- Battement tendu в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos), (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions).
- Battement tendu jete
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром), с подготовкой к турам, с «противоходом» рук;
- Battement fondu «крестом» во всех направлениях;
- Battement developpe – раскрытие ноги на 90 градусов и выше, с добавлением прыжка,
- Grand battement jete – большие броски.



Изучение позиций ног, рук, положения корпуса, изучение техники изоляций.

Кроссы движения в динамике исполняются по диагонали или по колонкам: базовые шаги, шаги модерн-джаз («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»), комбинации шагов в сочетании с Kick (пинок), техника вращения, комбинации шагов, соединенных с вращениями, шаги с координацией 3-4х центров, Шаги с использованием contraction и release, смена направлений в комбинации шагов соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации, комбинации прыжков.

Изучение работы на разных уровнях, упражнения на технику импровизации, разучивание танцевальных комбинаций.

### *Современный танец*

Contemporary Dance- направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX начала XXI вв., которые сформировались на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

На занятиях обучающиеся изучают разнообразие школ и техник современного танца.

Изучение техники танца Марты Грэм (Graham technique)

- сжатие, раскрытие, падение и восстановление баланса (recovery).
- работа с полом и использование сжатий в области брюшной полости и таза: 4 позиция на полу.
- проработка в партере всех основных положений ног и корпуса, характерных для данного вида танца:
- положения contract и release лежа и сидя, позиции flex и point;
- Spiral, cap. Arch.
- Triplet's, tilt, pitch – с вытянутой ногой и attitude.

Изучение техники танца Хосе Лимона (Jose Limon) — на основе техники Хампри-Уэйдмана.

- Использование силы и энергии применительно к гравитации и работе с весом в тер-минах падения, отдачи (rebound) и восстановления баланса.
- Движение дыхания через тело, чувство веса и «тяжелой энергии» в теле, перемещение веса между различными частями тела для создания текучего перехода из одного положения тела в другое.
- Предпосылка потери равновесия. Напряжение неравновесия. Drop and recover.

Изучение Техники танца Мерса Каннингэма (Cunningham technique).

- Архитектура тела в пространстве.
- Ритм и артикуляция.
- Идея присущей телу «линии силы» (line of energy), которая дает телу возможность лег-кого, естественного движения.

Изучение Техники танца Лестера Хортон (Lester Horton Technique) — направлена на расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела.

- Комплексная система упражнений для всех частей тела, включая глаза и язык.
- Понятие силового компонента: Lateral T.
- Hinch T.
- Table top in Horton. Изучение позиции flat back или table top.

Дугообразное растягивание боковой части корпуса с уходом в наклон на 180 градусов. Swing's positions.

### *Спортивный танец*

Это направление танца, включающее в себя сочетание различных танцевальных стилей, а также исполнение спортивных (гимнастических и акробатических) элементов выполняемых под музыкальное сопровождение. Исполнители должны обладать следующими качествами:

физической силой, гибкостью и координацией, музыкальностью, выносливостью, грацией и стилем, быть дисциплинированными.

Основные элементы танцевально-спортивных композиций: базовые движения рук, спортивные прыжки, вращения, махи ногами, гимнастические и акробатические элементы, танцевальные и акробатические поддержки.

Занятия строятся по принципу спортивной тренировки:

- Разминка (аэробная, круговая, колонки и пр.)
- Общая физическая подготовка (комплекс) - развиваем все физические качества (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость)
- Специальная физическая подготовка- направлена на развитие физических способностей, отвечающих особенностям избранного вида спорта и на максимально возможную степень их развития.
- Упражнения на гибкость (мост, мост с колен, переворот вперед, переворот назад, переворот на одной руке, стойки на груди, кольца и пр. )
- Упражнения на растяжку (шпагаты, равновесия, флажки, вытяжки и пр.)
- Акробатика
- Изучение новых элементов и движений (методические разбор техники исполнения)
- Заминка (ряд простых упражнений, выполняемый после физической тренировки для плавного перехода тела от напряженного состояния к спокойному)

*Форма контроля:* Устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 6. Гимнастика и сценическая акробатика**

*Теория:*

Взаимодействие элементов акробатики с танцем. Изучение сложных акробатических элементов на силу, ловкость, прыгучесть и баланс выполняются практически без статических фигур и пауз. Комплекс гимнастических упражнений, элементов и поддержек, специально подобранных с целью увеличения возможностей в танце, придания большей зрелищности.

Акробатика как визуальный эффект для повышения зрелищности танцевальной композиции.

Оценка сложности, точности, чистоты, четкости и визуального эффекта.

Критерии оценки:

- Прямой корпус, натянутые ноги, руки во время выполнения элемента
- Четкость приземления (выполняется на две ноги вместе)
- Стабильность положения при приземлении
- Техника выполнения элемента

*Практика:*

Разучивание техники выполнения гимнастических и акробатических элементов, а также их связок: «шпагат», «колесо», «рондат», «мост», «угол», «спичаг», переворот вперед/назад, переворот вперед/назад на одной руке, маховое сальто, фляк.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 7. Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство**

*Теория:* Импровизационные техники. Пантомима на балетной сцене. Актерское мастерство в балетном спектакле.

*Практика:* Выполнение импровизационных упражнений: импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» -

«Порядок входа в танец. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

Пантами в балетном спектакле (жесты, движения, мимика, которыми актёры как бы разговаривают друг с другом). Изучение игровых мизансцен из балетных спектаклей классического наследия.

*Форма контроля:* наблюдение, выполнение контрольных заданий.

## **Тема 8. Постановочная работа**

*Теория:*

Законы драматургии и их использование в хореографическом произведении. Хореографический текст как одно из выразительных средств хореографической пантомимы в балетном спектакле. Рисунок танца. Особенности музыкального оформления хореографического произведения. Музыкальная драматургия балетного спектакля. Особенности сценографии (создания зрительного образа театрального спектакля посредством декораций, костюмов, освещения, грима, бутафории и реквизита, постановочной техники). Работа служб и цехов балетного театра.

*Практика:*

Постановочная работа - индивидуально неповторимый, творческий процесс создания хореографического произведения, имеющий определённые закономерности.

- Балетмейстерская работа по созданию нового хореографического произведения ведётся в нескольких направлениях: индивидуальная работа постановщика по созданию хореографического произведения (формирование идеи и замысла);
- построение драматургической линии хореографической композиции;
- разработка композиционного плана; беседы и рассказы о будущей хореографической постановке
- выбор солистов на основании образных характеристик героев, и физических способностей исполнителей;
- распределение ролей;
- постановка хореографических сцен;
- постановка пантомимных мизансцен;

*Форма контроля:* генеральная репетиция хореографического произведения.

## **Тема 9. Репетиционная работа**

*Теория:*

Объяснение организационных моментов будущих выступлений.

*Практика:*

Репетиционная работа над созданной хореографической постановкой или спектаклем. Работа над техничностью и синхронностью исполнения, артистичностью, музыкальностью.

*Форма контроля:* итоговое выступление с готовым хореографическим произведением.

## **Тема 10. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов за год. Беседа о перспективах на следующий год и о необходимости занятий детей во время каникул.

*Практика:* Показ подготовленных уроков по классическому, народно-сценическому, современному и спортивному танцу.

Календарно-тематическое планирование  
На 20 - 20 учебный год  
По программе «Театр эстрадно-спортивного танца»  
Педагог Халикова М.А.  
5-й год обучения, группа № \_\_\_\_\_

Согласовано  
зав. отделом \_\_\_\_\_

Номер Занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Тема учебного занятия	Количество часов
1			Вводное занятие	2
2			Развитие данных	2
3			Классический танец	2
4			Гимнастика и сценическая акробатика	2
5			Развитие данных	2
6			Классический танец	2
7			Народно-сценический и стилизованный танец	2
8			Гимнастика и сценическая акробатика	2
9			Развитие данных	2
10			Классический танец	2
11			Народно-сценический и стилизованный танец	2
12			Гимнастика и сценическая акробатика	2
13			Развитие данных	2
14			Классический танец	2
15			Народно-сценический и стилизованный танец	2
16			Гимнастика и сценическая акробатика	2
17			Развитие данных	2
18			Классический танец	2
19			Народно-сценический и стилизованный танец	2
20			Гимнастика и сценическая акробатика	2
21			Развитие данных	2
22			Классический танец	2
23			Народно-сценический и стилизованный танец	2
24			Гимнастика и сценическая акробатика	2
25			Развитие данных	2
26			Классический танец	2
27			Народно-сценический и стилизованный танец	2
28			Гимнастика и сценическая акробатика	2

29			Развитие данных	2
30			Классический танец	2
31			Народно-сценический и стилизованный танец	2
32			Гимнастика и сценическая акробатика	2
33			Развитие данных	2
34			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
35			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
36			Постановочная работа	2
37			Постановочная работа	2
38			Постановочная работа	2
39			Постановочная работа	2
40			Постановочная работа	2
41			Постановочная работа	2
42			Постановочная работа	2
43			Постановочная работа	2
44			Репетиционная работа	2
45			Репетиционная работа	2
46			Репетиционная работа	2
47			Репетиционная работа	2
48			Репетиционная работа	2
49			Репетиционная работа	2
50			Репетиционная работа	2
51			Репетиционная работа	2
52			Развитие данных	2
53			Классический танец	2
54			Современные танцевальные техники	2
55			Гимнастика и сценическая акробатика	2
56			Развитие данных	2
57			Классический танец	2
58			Современные танцевальные техники	2
59			Гимнастика и сценическая акробатика	2
60			Развитие данных	2
61			Классический танец	2
62			Современные танцевальные техники	2
63			Гимнастика и сценическая акробатика	2
64			Развитие данных	2
65			Классический танец	2
66			Современные танцевальные	2

			техники	
67			Гимнастика и сценическая акробатика	2
68			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
69			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
70			Постановочная работа	2
71			Постановочная работа	2
72			Постановочная работа	2
73			Постановочная работа	2
74			Репетиционная работа	2
75			Репетиционная работа	2
76			Репетиционная работа	2
77			Репетиционная работа	2
78			Развитие данных	2
79			Классический танец	2
80			Народно-сценический и стилизованный танец	2
81			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
82			Развитие данных	2
83			Классический танец	2
84			Народно-сценический и стилизованный танец	2
85			Образно-пластическая импровизация и актерское мастерство	2
86			Развитие данных	2
87			Классический танец	2
88			Народно-сценический и стилизованный танец	2
89			Постановочная работа	2
90			Развитие данных	2
91			Классический танец	2
92			Народно-сценический и стилизованный танец	2
93			Постановочная работа	2
94			Развитие данных	2
95			Классический танец	2
96			Народно-сценический и стилизованный танец	2
97			Постановочная работа	2
98			Развитие данных	2
99			Классический танец	2
100			Народно-сценический и стилизованный танец	2
101			Современные танцевальные	2

			техники	
102			Современные танцевальные техники	2
103			Современные танцевальные техники	2
104			Современные танцевальные техники	2
105			Современные танцевальные техники	2
106			Современные танцевальные техники	2
107			Современные танцевальные техники	2
108			Современные танцевальные техники	2
109			Современные танцевальные техники	2
110			Современные танцевальные техники	2
111			Постановочная работа	2
112			Постановочная работа	2
113			Постановочная работа	2
114			Постановочная работа	2
115			Репетиционная работа	2
116			Репетиционная работа	2
117			Репетиционная работа	2
118			Репетиционная работа	2
119			Народно-сценический и стилизованный танец	2
120			Современные танцевальные техники	2
121			Современные танцевальные техники	2
122			Народно-сценический и стилизованный танец	2
123			Классический танец	2
124			Народно-сценический и стилизованный танец	2
125			Репетиционная работа	2
126			Репетиционная работа	2
127			Современные танцевальные техники	2
128			Народно-сценический и стилизованный танец	2
129			Современные танцевальные техники	2
130			Классический танец	2
131			Народно-сценический и стилизованный танец	2
132			Современные танцевальные техники	2

133			Народно-сценический и стилизованный танец	2
134			Современные танцевальные техники	2
135			Народно-сценический и стилизованный танец	2
136			Постановочная работа	2
137			Постановочная работа	2
138			Репетиционная работа	2
139			Репетиционная работа	2
140			Репетиционная работа	2
141			Современные танцевальные техники	2
142			Классический танец	2
143			Народно-сценический и стилизованный танец	2
144			Итоговое занятие	2
	<b>Итого:</b>			<b>288</b>

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Посещение массовых мероприятий ДЮТЦ, района, города	в течение года
2	Участие в праздничных программах ДЮТЦ, района, города	в течение года
3	Посещение театра (балетный спектакль)	в течение года
4	Посещение музея театрального и музыкального искусства	в течение года
5	Праздник Нового года	декабрь
6	Конкурс собственных постановок	апрель
7	Открытое занятие для родителей	Декабрь-январь
8	Класс-концерт	май
9	Спектакль	май

### Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. Презентация деятельности детского коллектива. Устав театра танца. (форма одежды, прическа, правила посещения и пропусков занятий). Дисциплинарные особенности. Подготовка к выступлениям (особенности участия в концертах, конкурсах, спектаклях). Организационные вопросы. Подведение итогов за I полугодие. Творческие планы на II полугодие. Организационные вопросы. Итоги учебного года и творческие перспективы.	сентябрь В течение года декабрь май



Совместные мероприятия	Посещение детей с родителями праздничных концертов, города, концертных программ ДЮТЦ Отчетные (открытые) занятия Посещение отчетного концерта ДЮТЦ Участие в культурно-массовых мероприятиях учреждения, района и города. Посещение балетных спектаклей и музеев.	В течение года декабрь, апрель май
Анкетирование родителей	Анкеты, предлагаемые родителям в начале года, в середине года, в конце года	Сентябрь Январь Май
Индивидуальные и групповые консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии детей Групповые консультации Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях Индивидуальные консультации по развитию физических данных детей Консультации по профессиональной профориентации детей. Индивидуальные и групповые консультации по вопросам спортивно-хореографической подготовки	Октябрь  Ноябрь Декабрь  Февраль  Апрель Май

## Оценочные и методические материалы

### Оценочные материалы

1. На этапе приема проводится входной контроль, в виде индивидуального просмотра и беседы. Входной контроль проводится с целью оценки физических данных ребенка. Оценивается уровень физической подготовки, танцевальные возможности, природные данные ребенка. Контроль за освоением учебного материала проводится в нескольких формах.
2. Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме наблюдения и анализа уровня включенности обучающихся в процесс. Он является одной из форм отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы и предполагает: тестирование, проводимое на каждом занятии (проверка терминологии и определение степени усвоения теоретического материала), а также индивидуального наблюдения — при выполнении практических приемов учащимися;
3. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год по полугодиям и представляет собой контрольный урок.
4. Итоговая диагностика и контроль.

### Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Просмотр Собеседование	Сентябрь
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога	В течение года
Промежуточный	Контрольный урок	Декабрь. Май
Итоговый	Отчетный концерт, спектакль, класс-концерт	Апрель - Май

## Формы фиксации образовательных результатов

Основной формой фиксации образовательных результатов является диагностика, как промежуточная форма контроля освоения программы.

### Показатели и критерии диагностики освоения общеразвивающей программы «Театр эстрадно-спортивного танца»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8 – показатели результативности освоения общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4 – показатели результативности освоения общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,

1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1 Сформированность знаний об основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, стилизованный танец, эстрадный танец, джазовый танец, современный танец, спортивный танец.	Учащийся хорошо знает отличительные особенности различных стилей танцевального искусства.	Учащийся не всегда может увидеть отличительные особенности танцевальных стилей	Учащийся не видит различий между направлениями хореографического искусства.

<p>О2 Знание основ гимнастики и сценической акробатики</p>	<p>Умеет методически правильно исполнять базовые гимнастические и акробатические элементы. Знает позиции рук, ног, корпуса, положения головы. Умеет объяснить методику проучивания и исполнения каждого движения. Знает особенности сценического исполнения акробатических элементов в хореографических постановках.</p>	<p>Знает и умеет исполнять гимнастические и акробатические элементы. Понимает отличие спортивной от сценической акробатики. При исполнении элементов исполняет их не достаточно технично.</p>	<p>Исполнение базовых элементов не точно, слабая техника рук, ног и корпуса, недостаточно фиксации в движениях.</p>
<p>О3 Сформированная база знаний по актерскому мастерству</p>	<p>Учащийся понимает, о чём хореографическое произведение, может правильно передать эмоции, Умеет донести образ до зрителя. Хорошо владеет пантомимой, мимикой и жестами.</p>	<p>Правильно передает нужные эмоции после неоднократного объяснения и показа педагогом. Неплохо владеет пантомимой, мимикой и жестами. Не точно доносит образ до зрителя.</p>	<p>Не понимает смысла хореографического произведения, не передает эмоции заложенные в хореографическое произведение. Низкий эмоциональный фон, нет эмоционального отклика на хореографическое произведение. Не владеет мимикой, не доносит образ до зрителя.</p>
<p>О4 Обладание навыками постановочной и сценической деятельности</p>	<p>Умеет драматургически и композиционно правильно самостоятельно создавать этюды и номера на заданную тему в различных хореографических стилях.</p>	<p>Умеет самостоятельно создавать этюды и номера на заданную тему в различных хореографических стилях. Драматургия, композиция, или другие выразительные средства хореографии могут быть нарушены.</p>	<p>Не умеет самостоятельно создавать этюды и номера на заданную тему в различных хореографических стилях.</p>

<p>О5 Сформированные знания по основам анатомии адаптированных для хореографии</p>	<p>Умение объективно и точно оценивать уровень своей общей и специальной физической подготовки, а также общее физическое состояние организма. Знание и умение правильно применять комплекс упражнений, направленный на расслабление мышц тела.</p>	<p>Обучающийся не точно оценивает уровень своей общей и специальной подготовки. Знает и умеет применять комплекс упражнений, направленный на расслабление мышц тела.</p>	<p>Обучающийся не может без помощи педагога оценить уровень своей общей и специальной физической подготовки. Недостаточно владеет своим телом, выполняет комплекс упражнений для расслабления мышц тела под руководством педагога.</p>
<p>Р1 Развитые физические данные тела: шаг, гибкость, растяжка, выворотность, прыжок, вращение</p>	<p>Свободно исполняет физические упражнения у станка и на середине зала. Имеет развитый шаг, гибкость, растяжку, выворотность, прыжок, вращение. Исполнение упражнений чистое, правильное, легкое и техничное.</p>	<p>Исполняет не все перечисленные упражнения или исполняет их с пометками.</p>	<p>Не может правильно исполнить ни одно из упражнений.</p>
<p>Р2 Развитое чувство ритма и музыкальное исполнение движений</p>	<p>Умеет определять музыкальные размеры, темп и ритм музыкального произведения, исполнять танцевальную композицию в соответствии с заданными параметрами, умение использовать музыкальные акценты</p>	<p>Умеет определять музыкальные размеры произведения, однако не всегда способен музыкально исполнить танцевальные движения.</p>	<p>Не развит музыкальный слух, не умеет определять музыкальный размер произведения, не слышит музыкальных акцентов, исполнение хореографической композиции не музыкальное.</p>
<p>Р3 Развиты психические процессы такие как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развито внимание (его</p>	<p>Одинаково уверенно умеет воспринимать и воспроизводить хореографический текст, пользуясь любым видом памяти. Умеет долго концентрировать внимание и выполнять монотонные повторения. Может предугадывать вид итоговой танцевальной композиции.</p>	<p>Умеет воспринимать хореографический текст через меньшее число каналов связи. Способен концентрировать внимание на выполнении долгосрочных повторений на меньшее время. Частично может предугадать вид итоговой композиции.</p>	<p>Умеет воспринимать хореографический текст при помощи зрительной памяти, посредством копирования движения. Способен концентрировать внимание на</p>

концентрация на конкретных объектах и общей картине), проведена работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела			выполнении долгосрочных повторений на короткое время. Не способен предугадать вид итоговой танцевальной композиции.
Р4 Развита коммуникативность, сформировать навыки общения в коллективе	Умеет продуктивно взаимодействовать с членами коллектива. Умеет выстраивать взаимоотношения, учитывая обособленность группы от окружения и наличия специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Умеет поддерживать здоровый уровень конкуренции. Соблюдает этику творческого общения.	Взаимодействует с членами коллектива только во время учебных занятий и репетиций. Выстраивает взаимоотношения с членами группы с помощью педагога, опираясь на специфику творческой группы, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Умеет поддерживать внутри группы здоровый уровень конкуренции. Соблюдает этику поведения.	Не умеет выстраивать взаимоотношения, т.к. плохо понимает специфику взаимодействия внутри творческого коллектива, её цели и внутригрупповую систему ценностей. Не всегда соблюдает этику поведения.
Р5 Развита мотивация к творческой деятельности	Ребенок отличается стабильной посещаемостью, устойчивым интересом к виду деятельности коллектива, интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно и осознанно.	Ребенок имеет пропуски занятий без уважительной причины, выполняет большинство заданий по просьбе педагога, интерес периодически поддерживается обучающимся самостоятельно.	Ребенок имеет частые пропуски занятий, имеет слабую заинтересованность к виду деятельности, интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне (выбор родителей, друзей)
Р6 Развита танцевальная выразительность	Ребенок умеет пользоваться средствами танцевальной выразительности (знает лексику танца, его движения осознаны и гармоничны, умеет передать образность хореографического номера, применяет артистические навыки, умеет прочувствовать и передать	Ребенок умеет пользоваться средствами танцевальной выразительности (знает лексику танца, умеет передать образность хореографического номера, пытается применять артистические навыки. Разбирается в композиции и рисунках	Ребенок не умеет пользоваться средствами танцевальной выразительности.

	зрителю образность). Разбирается в композиции и рисунках танца. Умеет работать с костюмом, реквизитом и декорациями.	танца. Умеет работать с костюмом, реквизитом и декорациями.	
P7 Развитые творческие способности детей на основе личностно ориентированного подхода	Умеет творчески мыслить, импровизировать, создавать собственные этюды и постановки. Осознает свою творческую индивидуальность и уникальность.	Умеет творчески мыслить. Импровизация и собственные постановки вызывают сложности.	Не умеет творчески мыслить.
P8 Развитая творческая инициатива и способность к самовыражению в танце	Проявляет творческую инициативу во время подготовки хореографических постановок. Рождает яркие идеи касающиеся лексики, рисунков, музыкального оформления танца, визуальных эффектов, костюмов, реквизита и декораций.	Проявляет творческую инициативу во время подготовки хореографических постановок. Готов к творческому сотрудничеству.	Не проявляет творческую инициативу.
B1 Воспитание уважения к национальной культуре, сохранения исторической памяти, ценности культурного наследия в области хореографического искусства	Коллективное посещение культурных мероприятий: музеев, выставок, концертов. Проявляет интерес к произведениям хореографического искусства относящимся к классическому и национальному наследию.	Самостоятельное посещение культурных мероприятий: музеев, выставок, концертов.	Нет данных о посещении культурных мероприятий.
B2 Воспитание всесторонне развитой творческой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовер	Умеет самостоятельно развиваться и самосовершенствоваться. Направляет свои усилия не только на личные достижения, но и на достижениях всего коллектива. Умеет стойко переносить интенсивные нагрузки. Развита в физической, морально-волевой области, а также имеет глубокий массив знаний в области искусства.	Умеет самостоятельно развиваться и самосовершенствоваться. Направляет свои усилия не только на личные достижения, но и на достижениях всего коллектива. Развита в физической, морально-волевой области, однако имеет поверхностные знания в области искусства.	Не умеет самостоятельно развиваться и самосовершенствоваться. Не испытывает интереса в развитии в области хореографии и искусства в широком смысле слова.

шенствова нию			
В3 Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинирова нность , выдержка, организованност ь, ответственность;	Умеет стойко переносить интенсивные нагрузки. Умеет организовывать свой распорядок дня в соответствии с репетиционным процессом. Ответственно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	При интенсивных нагрузках необходима моральная поддержка педагога. Умеет организовывать свой распорядок дня в соответствии с репетиционным процессом. Не достаточно серьезно относится к своему здоровью, результативности своей деятельности.	Тяжело переносит интенсивные нагрузки. Не способен без посторонней помощи организовать свой распорядок дня. Не ощущает без помощи педагога важности отслеживания состояния здоровья. Не способен сам отслеживать результативность своей деятельности.
В4 Сформированы базовые общекультурные ценности обучающихся	Уважительно относится к своему и чужому труду. Воспитаны нематериальные ценности: коллективизм, духовность, любовь и сострадание, альтруизм, терпимость, сопереживание, стремление к совершенствованию.	Дети сформированные базовые ценности, однако пока не способны достаточно глубоко их осознать.	Базовые ценности не сформированы или сформированы слабо.

### Способы и формы фиксации результатов

1. Грамоты, дипломы, благодарственные письма, формирование портфолио на каждого обучающегося;
2. Ведение дневника артиста

### Методические материалы

#### Педагогические методики и технологии

Для успешной реализации программы при обучении будут использованы следующие технологии:

- Личностно-ориентированные технологии
- Здорово-сберегающие - использование физических упражнений, зарядки для дыхания; игровые технологии;
- Информационные технологии – дистанционные задания

#### Методы обучения

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический.

## Форма одежды

На занятия допускаются учащиеся, одежда, прическа и обувь соответствуют гигиеническим правилам проведения занятий по хореографии. Форма одежды единая.

Одежда:

1. Единый форменный хореографический купальник
2. Единые форменные шорты
3. Носки, балетки
4. Недопустимо ношение бижутерии и ювелирных украшений
5. Прическа: волосы должны быть аккуратно убраны в прическу типа «кичка», «пучок» при помощи шпилек, заколок-«невидимок». Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные челки и косы. Кол-во заколок должно быть умеренным. Прическа должна смотреться аккуратно и не должна мешать на занятии. Длинная челка также убирается.

Учащиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных занятиях. Это прививает определенную культуру занятий, воспитывает аккуратность и опрятность во внешнем виде.

## Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно-методические материалы	Проверочные задания / вопросы
Классический танец	Экзамены по классическому танцу АРБ им.Вагановой №1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cS_4FIMTU04">https://www.youtube.com/watch?v=cS_4FIMTU04</a> №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ozyczQLCBV">https://www.youtube.com/watch?v=ozyczQLCBV</a> М №3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxUJvI-lxD8">https://www.youtube.com/watch?v=NxUJvI-lxD8</a> №4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4V_iKmv72kY">https://www.youtube.com/watch?v=4V_iKmv72kY</a> №5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1aGm0dzyKII">https://www.youtube.com/watch?v=1aGm0dzyKII</a> №6 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vV8ZT1gwYLk">https://www.youtube.com/watch?v=vV8ZT1gwYLk</a> №7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PNZcy80E2uE">https://www.youtube.com/watch?v=PNZcy80E2uE</a> №8 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T7E0X_m7Is8">https://www.youtube.com/watch?v=T7E0X_m7Is8</a> №9 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8d8RJYWOGS">https://www.youtube.com/watch?v=8d8RJYWOGS</a> w №10 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SB4XT5AwR_k">https://www.youtube.com/watch?v=SB4XT5AwR_k</a>	Задание: Посмотреть видеозапись урока по классическому танцу.
Народно-сценический и стилизованный танец	Экзамен по народно-сценическому танцу АРБ им.Вагановой №1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GngTFnLAqM">https://www.youtube.com/watch?v=GngTFnLAqM</a>	Задание: Посмотреть видеозапись урока по народно-сценическому танцу



	<p><a href="#">A&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G</a> №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l-4kFIbcvJg&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=l-4kFIbcvJg&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=3</a></p> <p>№3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=agsXRLbi76c&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=agsXRLbi76c&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=4</a></p> <p>№4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=87t7xP1Yhpk&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=87t7xP1Yhpk&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=5</a></p> <p>№5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L_DdMztireE">https://www.youtube.com/watch?v=L_DdMztireE</a></p> <p>№6 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e-Dz0OD4JXA">https://www.youtube.com/watch?v=e-Dz0OD4JXA</a></p> <p>№7 Мастер класс по испанскому танцу <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zBnFA8_DIyI&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=28">https://www.youtube.com/watch?v=zBnFA8_DIyI&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=28</a></p> <p>№8 Хореографический семинар в ансамбле П.Вирского <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qlm7pyV0cgM&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=13">https://www.youtube.com/watch?v=Qlm7pyV0cgM&amp;list=PLnz0mT8r-gg3HTQsX2nEweuarAWZqPR2G&amp;index=13</a></p>	
<p>Народно-сценический и стилизованный танец</p>	<p>Примеры характерного танца на балетной сцене: №1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vQ-URvnK-x8">https://www.youtube.com/watch?v=vQ-URvnK-x8</a> №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y5mIONASrts">https://www.youtube.com/watch?v=Y5mIONASrts</a> №3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7yn3lYUVwyA">https://www.youtube.com/watch?v=7yn3lYUVwyA</a> №4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_4gpqpkVrhM">https://www.youtube.com/watch?v=_4gpqpkVrhM</a> №5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KykGuJKcP3A">https://www.youtube.com/watch?v=KykGuJKcP3A</a> №6 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eqLZYtg4gzY">https://www.youtube.com/watch?v=eqLZYtg4gzY</a> №7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dBPrCLsOUTQ">https://www.youtube.com/watch?v=dBPrCLsOUTQ</a></p>	<p>Задание: Посмотреть и изучить видеозапись с точки зрения характера исполнения</p>

Гимнастика сценическая акробатика	и Текстовый материал лекция: «Основы акробатики» Серия видео уроков: «Элементы акробатики» <a href="https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_20">https://vk.com/public193372150?w=wall-193372150_20</a>	Практическое задание: 1) Изучить основные акробатические упражнения, а также правила их исполнения опираясь на теоретический материал лекции и видео уроки. 2) Самостоятельно исполнить данные упражнения, записать исполнение на видео.
Развитие данных	Видео материал «Партерная гимнастика Б.Князева» №1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q">https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q</a> №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA&amp;list=PLSWgHMDusXnVoT_sPfkDe7oIn7eZEPjFE">https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA&amp;list=PLSWgHMDusXnVoT_sPfkDe7oIn7eZEPjFE</a> №3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DE4GNOZibsY&amp;list=PLfIG0qj1Fcqq5UffPiDZ60rfXXHf4Ppir">https://www.youtube.com/watch?v=DE4GNOZibsY&amp;list=PLfIG0qj1Fcqq5UffPiDZ60rfXXHf4Ppir</a> №4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYYU05Crc4Q">https://www.youtube.com/watch?v=AYYU05Crc4Q</a>	Практическое задание: 1) Изучить наглядный материал видео урока. 2) Просматривая видео урок самостоятельно исполнить упражнения. Записать исполнение на видео или сделать фото каждого положения.
Развитие данных	Изучения комплекса упражнений на развитие данных №1 <a href="https://vk.com/public193372150?w=wall193372150_22">https://vk.com/public193372150?w=wall193372150_22</a> №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s">https://www.youtube.com/watch?v=pUPRy0ua0_s</a> №3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L4kG0ked1vE&amp;list=PLdMMME4-N52dB0NHKelG0rEkOd3iWAvzL">https://www.youtube.com/watch?v=L4kG0ked1vE&amp;list=PLdMMME4-N52dB0NHKelG0rEkOd3iWAvzL</a> №4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5-epsOrMRZA">https://www.youtube.com/watch?v=5-epsOrMRZA</a> №5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I0U7WG2a05k">https://www.youtube.com/watch?v=I0U7WG2a05k</a> №6 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CoNWhN6rU9M">https://www.youtube.com/watch?v=CoNWhN6rU9M</a> №7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nxRvypKhgWk">https://www.youtube.com/watch?v=nxRvypKhgWk</a>	Практическое задание: 3) Изучить наглядный материал лекции. 4) Просматривая видео урок самостоятельно исполнить упражнения 5) Записать исполнение на видео или сделать фото каждого положения.

### Информационные источники

#### Научная, методическая, специальная литература

##### *Литература для педагога:*

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008.
2. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984.

3. Базарова Н.П. Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
5. А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Лань, 2001.
6. Васильева Н. Танец. – Москва, 2000.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004.-82с.
9. Генслер И.Г. Методика преподавания характерного танца. - СПб: академия русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012.
10. Г.П. Гусев. Народный танец. Методика преподавания, М.: Владос, 2012.
11. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.-123с
10. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004.
11. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, - 1976.
12. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, - 1972.
13. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, - 2003.
14. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца Учебное пособие. — 4-е изд., стер. — СПб.: Лань, Планета музыки, 2010.
15. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
16. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань,- 2004.
17. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн.:Попурри. –2008.-
18. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, - 2004.
19. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. И.: «Планета музыки», - 2021
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. И.: «Планета музыки», - 2020
21. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. – Барнаул: Издательство АлтГАКИ, - 2010.
22. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
23. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
24. Станиславский К.С. Искусство представления: классические этюды актерского тренинга.- СПб.:Азбука,Азбука-Аттикус,2012
25. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, - 1971.

#### ***Литература для детей:***

- 1.Баланчин Д.,Мэйсон Ф.101 рассказ о большом балете/Пер.с англ.У.Сапциной.-М:КРОН-ПРЕСС,2000-494с.
- 2.Барышникова Т.Азбука хореографии
3. Яковлева Ю. «Азбука балета»
- 3.Худеков С.Н.Искусство танца:История.Культура.Ритуал/Худеков С.Н.-М.:Эксмо,2010.-544с.

#### ***Литература для родителей:***

- 1.Баланчин Д.,Мэйсон Ф.101 рассказ о большом балете/Пер.с англ.У.Сапциной.-М:КРОН-ПРЕСС,2000-494с.
- 2.Цискаридзе Н.М. Мой театр. По страница дневника. Книга I., И.:АСТ, - 2023.
- 3.Цискаридзе Н.М. Мой театр. По страница дневника. Книга II., И.:АСТ, - 2024.

#### **Электронные образовательные ресурсы, используемые для реализации программы**

1. Сайт министерства спорт РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.
3. [Dancehelp.ru](http://Dancehelp.ru)
4. [Noreo.com](http://Noreo.com).

**Условия приема на дополнительную образовательную программу  
«Театр эстрадно-спортивного танца»**

При приеме на дополнительную образовательную программу «Искусство в движении» осуществляется отбор в целях установления соответствия между уровнем физических данных, базовых знаний по классическому, народно-сценическому и современному танцу, а также требованиями к таковым данным, необходимым для освоения дополнительной образовательной программы.

На 1-год обучения принимаются дети 8 лет после прохождения просмотра, где оценивается уровень их физических данных, музыкальные и координационные данные ребенка, а также эмоциональность и выразительность.

**Физические данные**

- Осанка
- Выворотность
- Танцевальный шаг
- Подъем стопы
- Гибкость
- Прыжок

**Музыкально-ритмические данные**

- Чувство ритма
- Координация движений:
- Нервная
- Мышечная
- Двигательная
- Музыкально-ритмическая

**Сценическая культура**

- Эмоциональная выразительность