|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Министерство образования Омской области**  **Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**  **«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»** | | | | | |
| Рекомендована к реализации  научно-методическим советом  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол № \_\_\_от \_\_\_\_\_2024 г. | | | УТВЕРЖДАЮ  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Е. Андрианова  Приказ № \_\_от \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. | | |
|  | | |  | | |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  **художественной направленности**  **«Жизнь в танце»** | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |
|  | Возраст обучающихся: | | | 7-11 лет |  |
|  |  | | |  |  |
|  | Срок реализации: | | | 1 год |  |
|  | Трудоемкость в год | | | 216 ч |  |
|  | Уровень | | | базовый |  |
| |  | | --- | | Составитель:  Тупотилова Анастасия Витальевна,  педагог дополнительного образования | |  | | | | | | |
|  | |  | | | |
| ОМСК, 2024 | | | | | |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 6 |
| 3. | Содержание программы | 6 |
| 4. | Контрольно-оценочные средства | 10 |
| 5. | Условия реализации программы | 14 |
| 6. | Список литературы | 18 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Жизнь в танце» рассчитана на детей -7-11 лет. Направленность программы – художественная.

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно – эстетического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, какисполнителю, так и зрителю.

**Актуальность программы.**

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

Предполагаемая программа определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно- эстетического развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

Дополнительной образовательной программы заключается в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий. Обучение в хореографическом кружке – это органичное единство развитых природных сил, способностей восприятия, эмоционального переживания, воображения, мышления и художественно- эстетического образования ; создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развития способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности , режима труда и отдыха. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознано живёт в каждом из нас

Реализация программы предусматривает различные формы организации образовательной деятельности: практическое занятие, конкурс, игра, мастер-класс, самостоятельная работа, праздник, презентация, творческая мастерская, класс-концерт, открытое занятие, фестиваль.

*Приобщение к духовно-нравственным ценностям детей в процессе образования связано с потребностями современного общества, наличием социального заказа в сфере образования, жизненной необходимостью каждого человека как части социума. Для решения проблем воспитания программа «Жизнь в танце»**ориентирована на воспитание нравственных качеств ребенка: упорство и дисциплинированность. Именно эти нравственные качества, имеют большую роль в развитии жизни и в танцах. Ребёнок начинает с ранних лет вести себя сдержанно, но уверенно и добиваться поставленных целей. С возрастом, он только совершенствует свои навыки и привычки.*

*Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.*

Организация образовательного процесса

**Форма обучения:** очная

**Трудоемкость программы:** срок реализации 216 часов (три раза в неделю), группа – 15 обучающихся.

**Режим занятий:** Занятия на базе учреждения 3 раза в неделю по 45 минут с перерывом в 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса**

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, которая достигается за счет максимальной наглядности и неразрывности с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой. Освоение учебного материала основано на принципе постепенности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа обусловлена тем, что занятия хореографией: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Педагог стремится раскрыть способности детей, учит воспринимать искусство танца, раскрывает и повышает их мастерство, прививает вкус и любовь к прекрасному.

Данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является то, что искусство танца не стоит на месте, оно продолжает развиваться, появляются различные новые направления. Современный эстрадный танец позволяет расширить возможности воспитанников кружка в разных жанрах хореографии. Дети должны понимать, представлять и уметь выразить материал эстрадного жанра. В обучение хореографией вводится «Актёрское мастерство», где воспитанники ансамбля учатся творить танец своим эмоциональным, психологическим содержанием.

*Духовно нравственный компонент реализуется следующим образом. Методика работы педагогов с обучающимися основывается на сопереживании, сочувствии, милосердии, доброты, активности. Фильм и мультфильмы близки по мироощущению, ведь у детей эмоционально-чувственное восприятие мира. Им ещё не совсем непонятна логика взрослых рассуждений. Через восприятие фильма и мультфильма закладываются основы духовно-нравственного сознания подростка, даётся представление о духовно-нравственных качествах: доброте, милосердии, великодушии, сострадании. Фильм и мультфильм способствует формированию системы жизненных ценностей, духовно- нравственных установок человека, может научить детей доброте, вежливости, отзывчивости, взаимопомощи, дружбе, активности.*

На занятиях хореографии очень важно показывать обучающимся документальные и художественных фильмы. Так же это все включено в раздел по воспитательной работе, который реализуется во время всего учебного года, и мы всегда обращаем внимание на ребёнка, как он усваивает материал, и развивается в целом.

Представленный программный материал в полной мере должен быть использован при проведении очных занятий.

Настоящая программа направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать чёткие решения в нестандартных ситуациях (например, при возникновении ошибочных действий). В программе нет стандартов. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

**Форма проведения занятий:** коллективная деятельность, тренинг, игра «опрос-ответ», импровизация, практические занятия.

**Набор в группы:** Принимаются все желающие; Допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения на основании результатов: - собеседования; - наличия базовых навыков. Возраст по программе 7-11 лет.

**Цель программы:** приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

**Задачи**:

* Формировать знания, умения и навыки танцевального искусства;
* Формировать развитие навыков в разных жанрах хореографического искусства.
* распознать в ребёнке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
* Формировать развитие музыкальных способностей детей;
* развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребёнка.
* воспитатькультурно – образованную, гармонически развитую личность.
* сформировать толерантность, доброту, трудолюбие, терпение.
* сформировать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;
* сформировать культуру общения, терпимость и уважительное отношение к другим детям.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

* развитие художественного вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
* реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
* позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей

**Метапредметные результаты:**

* сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
* работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
* умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

**Предметные результаты:**

* устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
* освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
* знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (пример заполнения утп)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел / Тема занятия** | **Количество часов** |
| **1** | **Введение.** | **2** |
| 1.1 | Вводное занятие …. | 2 |
| **2** | **Раздел.** | **8 (например)** |
| 2.1 | Изучение темы: «… | 2 |
| 2.2 | Изучение основ …. | 2 |
| 2.3 | Изучение техники: …. | 2 |
| 2.4 | Изучение упражнений … | 2 |
| 2.5 | Изучение… | 2 |
| 2.6 |  | 2 |
| 2.7 |  | 2 |
| 2.8 |  | 2 |
| 2.9 |  |  |
| **3** | **Раздел…** |  |
| 3.1 | Изучение … |  |
| 3.2 |  |  |
| 3.3 |  |  |
| 3.4 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Учебно-тематическое планирование 1 года обучения**

**(перенести в зеленый план утп темы и разделы по шаблону)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы занятия** | **Всего** |
| **1.** | **Вводное занятие. Техника безопасности.** | **2ч** |
| **2.** | **Раздел 1. Джазовый танец** | **40ч** |
| **3.** | **Тема 1.1 Освоение упражнений на разогрев в джазовом танце** | **8** |
| **4.** | **Тема 1.2. Тренировка изоляции и координации** | **8** |
| **5.** | **Тема 1.3 Тренировка в стиле «Классического джаза»** | **8** |
| **6.** | **Тема 1.4 Знакомство со стилем «Афро-джаз»** | **8** |
| **7.** | **Тема 1.5 Знакомство со стилем « Бродвейский джаз»** | **8** |
| **8.** | **Раздел 2. Трюковые элементы** | **22ч** |
| **9.** | **Тема 2.1 Освоение элементов «колесо», «Колесо на одной руке», «Колесо на локтях».** | **6** |
| **10.** | **Тема 2.2 Знакомство с элементом «мостик»** | **4** |
| **11.** | **Тема 2.3 Знакомство с переворотами через мостик вперед и назад** | **8** |
| **12.** | **Тема 2.4 Тренировка стойки на руках** | **4** |
| **13.** | **Раздел 3 Знакомство с особенностями импровизации в стиле джазового танца** | **8ч** |
| **14.** | **Раздел 4. Растяжка всех групп мышц** | **20ч** |
| **15.** | **Тема 4.1 Растяжка мышц шеи, плечевого сустава и верхних и нижних конечностей** | **6** |
| **16.** | **Тема 4.2 Растяжка спинного отдела и поясничного отдела.** | **6** |
| **17.** | **Тема 4.3 Растяжка тазобедренного сустава и стоп, на хореографическом станке** | **8** |
| **18.** | ***Раздел 5«Воспитательные культурно-образовательные события, ориентированные на формирование духовно-нравственных ценностей»*** | **36ч** |
| **19.** | **Раздел 6. Разогрев в стиле контемпорари** | **8ч** |
| **20.** | **Тема 6.1 Знакомство с основными элементами разогрева в современном танце** | **4** |
| **21.** | **Тема 6.2 Знакомство с партерным разогревом в современном танце** | **4** |
| **22.** | **Раздел 7. Знакомство с классическим станком (исправить формулировку) и основных позиций (позиции рук и ног, позы эфассе, экарте, эпольман, арабески)** | **4ч** |
| **23.** | **Раздел 8. Классический экзерсис у станка** | **24ч** |
| **24.** | **Тема 8.1 Изучение demi plie, grand plie, releve** | **6** |
| **25.** | **Тема 8.2 Изучение «battement tendu» и «battement tendujete»** | **6** |
| **26.** | **Тема 8.3 Изучение «rond de jamp par terre» и «battement fondu»** | **6** |
| **27.** | **Тема 8.4 Изучение (чего) grand battement** | **6** |
| **28.** | **Раздел 9. Кроссы в стиле «контемпорари»** | **8ч** |
| **29.** | **Тема 9.1 Знакомство с кроссами в современном танце по по диагонали** | **4** |
| **30.** | **Тема 9.2 Знакомство с кроссами в современном танце в партере** | **4** |
| **31.** | **Тема 9.3 Изучение танцевальной комбинации** | **24ч** |
| **32.** | **Раздел 10. Прыжки в современном танце** | **8 ч** |
| **33.** | **Тема 10.1 Знакомство с прыжком «кабриоль»** | **2** |
| **34.** | **Тема 10.2 Знакомство с прыжком с прогибом назад** | **2** |
| **35.** | **Тема 10.3 Знакомство с прыжком «гранд жете»** | **2** |
| **36.** | **Тема 10.4 Знакомство с прыжом «боковой казачок»** | **2** |
| **37.** | **Раздел 11. Знакомство с особенностями импровизации в стиле современного танца** | **2ч** |
| **38.** | **Раздел 12. Профориентационный компонет.** | **8ч** |
|  | **ИТОГО** | **216** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Вводное занятие** | **2** | **2** | **-** |
| **2** | **Элементы классического**  **танца** | **60** | **8** | **52** |
| 2.1 | Экзерсис у станка | 30 | 4 | 26 |
| 2.2 | Прыжки на середине | 16 | 2 | 14 |
| 2.3 | Вращения по диагонали | 14 | 2 | 12 |
| **3** | **Элементы народно-**  **сценического танца** | **66** | **8** | **58** |
| 3.1 | Простые дроби | 16 | 2 | 14 |
| 3.2 | Основные движения и ходы русского танца | 20 | 2 | 18 |
| 3.3 | Вращения по диагонали | 18 | 2 | 16 |
| 3.4 | Крутки на месте | 12 | 2 | 10 |
| **4** | **Элементы бального танца** | **14** | **2** | **12** |
| 4.1 | Основные движения медленного вальса | 14 | 2 | 12 |
| **5** | **Творческая** | **4** | **-** | **4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **импровизация** |  |  |  |
| 5.1 | Упражнения на развитие  творческой импровизации | 4 | - | 4 |
| **6** | **Партерная гимнастика** | **26** | **-** | **26** |
| **6.1** | Комплекс упражнений по партерной гимнастике | **26** | **-** | **26** |
| **7** | **Репетиционно-**  **постановочная работа** | **40** | **-** | **40** |
| 7.1 | Постановка концертных  номеров | 40 | - | 40 |
| **8** | **Досуговое мероприятие** | **2** | **-** | **2** |
| 8.1 | **Новогодний утренник** | **2** | **-** | **2** |
| **9** | **Итоговое занятие** | **2** | **-** | **2** |
| **Итого** | | **216** | **20** | **196** |

**Содержание программы**

**Вводное занятие 2 ч**

* 1. **(пример оформления содержания занятий) исключить дистанц. Обуч. В содержании**

**Понятия и термины:** техника безопасности, буква, звук, алфавит, книга.

**Виды деятельности обучающегося.**

(ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ( ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОС : «ЧТО ДЕЛАЕТ?»)

Играет в ознакомительные игры «Давайте познакомимся!», «Расскажи о себе». Изучает правила поведения на занятиях, правила внутреннего распорядка «Истока». Слушает инструктаж по ТБ. Участвует в беседе о деятельности детского объединения «Читалочка». Участвует в составлении плана работы «О чем интересном мы узнаем».

*Изучает понятия о том как нужно правильно знакомиться и здороваться.*

*Изучает вежливые слова, правила хороших манер.*

Рефлексия. На занятии проводится входной мониторинг.

**Форма организации учебного занятия**: занятие-путешествие.

**Формы организации учебной деятельности**: групповая, индивидуальная.

**Форма контроля:** задание «название», тест или вопросы «название»

Знакомство коллектива с новенькими детьми, с направлением работы объединения и о будущих перспективах деятельности объединения, обзорная экскурсия по ЦДНВ «Исток» с учениками данного объединения. Коллективная игра «Что я должен знать» (формулирование правил поведения в коллективе, знакомство с правилами поведения в Центре, инструктаж по ТБ во время занятий, правила поведения во время следования на занятия, правила поведения в ЧС)

**Раздел 1. Джазовый танец 40ч**

**Тема 1.1 Знакомство с упражнениями разогрева в джазовом танце 8ч**

**Очно**:

Изучение базовых элементов джазового танца на разогрев суставов, мышц рук, плеч, корпуса (разные виды слайдов, работа ног по квадрату, прыжковая часть и бег по кругу с различными поворотами и разворотами). Выявление ошибок педагогом, само и взаимооценка обучающихся.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Тема 1.2. Тренировка изоляции и координации 8ч**

**Очно:**

Просмотр видеофрагмента. Повторение разогрева. Изучение базовых названий и изучение упражнений на изоляцию и координацию. Демонстрация элементов стиля педагогом. Выявление особенностей стеля от других. Групповая отработка заданных упражнений. Повторение и закрепление материала в форме игры. Форма контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений, опрос по терминологии стиля.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная, индивидуальная.

**Тема 1.3 Тренировка в стиле «Классического джаза» 8ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле джазовый танец. Изучение базовых элементов стиля «Классический джаз» (контракшен, релакс,свинг,). Групповая отработка заданных упражнений. Опрос по терминологии стиля классический джаз. Выполнение контрольных упражнений по парам, рефлексия.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Тема 1.4 Знакомство со стилем «Афро-джаз»** **8ч**

**Очно;**

Разогрев в стиле джазового танца. Знакомство базовых элементов стиля афро-джаз (тяжелый корпус, множество изоляций, глубокие plie, интересные жесты рук). Групповая и индивидуальная отработка базовых элементов в форме игры на установление соответствия базового элемента глубокое плие. Форма контроля педагогическое наблюдение, рефлексия.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Тема 1.5 Знакомство со стилем « Бродвейский джаз» 8ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле джазовый танец. Знакомство с базовыми элементами бродвейского джаза. Изучение новых элементов данного стиля. Групповая отработка по парам базовых элементов. Видеосъемка движений в стиле бродвейский джаз и их анализ. Выполнение контрольных упражнений в подгруппах. Игра по проверке терминологии. Сочинение танцевальногомини этюда. Взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 2. Трюковые элементы 22ч**

**Тема 2.1 Знакомство с элементом «колесо», «Колесо на одной руке», Колесо на локтях» 6ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле джазового танца. Демонстрация педагогом элемента «Колесо». Знакомство с позами для подготовки к элементу «колесо», «колесо на одной руке», «колесо на логтях». Индивидуальная отработка элемента. Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Индивидуальная.

**Тема 2.2 Знакомство с элементом «мостик» 4ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле хип - хоп. Знакомства с позами для подготовки к элементу «мостик» на партере и около стены. Индивидуальная отработка элемента. Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная*.*

**Тема 2.3 Знакомство с переворотами через мостик вперед и назад 8ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле хип - хоп. Демонстрация соединенных элементов «колесо» и «мостик». Индивидуальная отработка элемента. Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная*.*

**Тема 2.4 Тренировка стойки на руках 4ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле хип - хоп. Демонстрация педагогом элемента «стойка на руках». Научить держать равновесие около стены на 180 градусов. Работа на середине зала индивидуально. Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Раздел 3 Знакомство с особенностями импровизации в стиле джазового танца 8ч**

**Очно:**

Самостоятельная работа обучающихся над импровизацией. Сочетание танцевальных стилей: классический джаз, бродвейский джаз, афро-джаз, как в отдельно друг от друга, так и совместно с базовыми элементами, в одну единую композицию.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная, самостоятельная.

**Раздел 4. Растяжка всех групп мышц 20ч**

**Тема 4.1 Растяжка мышц шеи, плечевого сустава и верхних и нижних конечностей 6ч**

**Очно:**

Групповое выполнение упражнений на растяжку шеи, плечевого сустава и рук стоя и лежа на партере. Форма контроля рефлексия.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Тема 4.2 Растяжка спинного отдела и поясничного отдела.6ч**

**Очно:**

Коллективное разучивание упражнений на расслабление мышц спины и поясницы сидя и лежа на партере: поза ребенка, четверка, скручивание, выпады, разведение ног по 2 широкой позиции, складка, довольный ребенок; групповая отработка упражнений. Форма контроля: рефлексия.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная, самостоятельная.

**Тема 4.3 Растяжка тазобедренного сустава и стоп, на хореографическом станке 8ч**

**Очно:**

Расслабление мышц стоп и тазобедренного сустава, растягивать их сидя на партере и стоя на классическом станке (бабочка, угол, лягушка, шнур, паучок, ноги на станке на 90 градусов с различными поворотами и разворотами, броски ногами на 90 и 180 градусов по диагонали). Работа по подгруппам. Форма контроля: рефлексия.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная, коллективная.

***Раздел 5 «Воспитательные культурно-образовательные события, ориентированные на формирование духовно-нравственных ценностей» 36ч***

***Практическое занятие №1 «Просмотр фильма «Большой», анализ, этюд на основе фильма» 4ч***

*Коллективное просматривание фильма «Большой», высказывания своего отношения к трусости и храбрости в танцевальной сфере. Знакомство с балетным творчеством русских танцовщиц. Коллективное рассматривание фотографий прим балерин большого театра. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения этюда по подгруппам на основе фильма.*

***Понятия:*** *этюд, сочинение, анализ.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №2 «Просмотр мультфильма «Балерина», анализ на основе мультфильма» 4ч***

*Коллективное просматривание мультфильма «Балерина», высказывания своего отношения к трусости и нелёгком деле в сфере хореографии. Индивидуальная деятельность по анализу мультфильма.*

***Понятия:*** *анализ*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №3 «Просмотр мультфильма «Красавица и чудовище», этюд на основе мультфильма» 4ч***

*Коллективное просматривание мультфильма «Красавица и чудовище», высказывания своего отношения к трусости и храбрости в танцевальной сфере, трудности со сверсниками. Знакомство с историко-бытовым творчеством. Индивидуальная деятельность по анализу мультфильма.*

***Понятия:****этюд, анализ.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №4 «Просмотр фильма «Шаг вперёд», анализ, этюд на основе фильма» 4ч***

*Коллективное просматривание фильма «Шаг вперёд», высказывания своего отношения к трусости и храбрости в танцевальной сфере. Знакомство с стилем хип-хоп. Сочинение по подгруппам этюда на основе фильма. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения этюда по подгруппам на основе фильма.*

***Понятия:*** *этюд, сочинение, анализ.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №5 «Просмотр фильма «Шаг вперёд 4», анализ, этюд на основе фильма» 4ч***

*Коллективное просматривание фильма «Шаг вперёд 4», высказывания своего отношения к трусости и храбрости в танцевальной сфере. Игра на ассоциации по сюжету фильма. Импровизация по сюжету фильма. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения этюда по подгруппам на основе фильма.*

***Понятия:*** *сочинение, анализ, импровизация, ассоциации*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №6 «Просмотр фильма «В ритме сердца», анализ, этюд на основе фильма» 4ч***

*Коллективное просматривание фильма «В ритме сердца», высказывания своего отношения к трусости и храбрости и упорству в танцевальной сфере. Высказывания личного мнения в виде сочинения на тему «Я. Танцы. Родители» Знакомство с зарубежными хореографами и танцорами. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения этюда по подгруппам на основе фильма.*

***Понятия:*** *сочинение, анализ.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №7 «Просмотр мультфильма «Делай ноги», анализ на основе мультфильма» 4ч***

*Коллективное просматривание мультфильма «Делай ноги», высказывания своего отношения к трусости и храбрости, упорстве в хореографическом деле. Написание личного терминологического словарика по фильму. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения рабочей комбинации на основе фильма по парам.*

***Понятия:*** *анализ, рабочая комбинация, терминологический словарик*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №8 «Просмотр мультфильма «Три кабальеро», анализ на основе мультфильма» 4ч***

*Коллективное просматривание мультфильма «Три кабальеро», высказывания своего отношения к трусости и храбрости и дисциплинированности в танцевальной сфере. Знакомство с особенностями мексиканского национального танца. Подбор мексиканских танцоров. Написание сочинение на тему «Культура и обычаи в мексиканской хореографии». Коллективное рассматривание фотографий европейских хореографов и танцоров. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Игра «Найди 10 отличий»*

***Понятия:*** *сочинение, анализ.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

***Практическое занятие №9 «Просмотр фильма «Танцуй сердцем», анализ на основе фильма» 4ч***

*Коллективное просматривание фильма «Танцуй сердцем», высказывания своего отношения к трусости и храбрости в танцевальной сфере. Трудности в подростковом возрасте, сталкивание с недопонимание с родителями. Индивидуальная деятельность по анализу фильма. Сочинения танцевальной комбинации по парам на основе фильма. Игра «Опрос-Ответ». Написание кроссворда по фильму по подгруппам.*

***Понятия:*** *анализ, танцевальная комбинация, кроссворд.*

***Контроль:*** *самоконтроль.*

**Раздел 6. Разогрев в стиле контемпорари 8ч**

**Тема 6.1 Знакомство с основными элементами разогрева в современном танце 4ч**

**Очно:**

Знакомство с основными элементами разогрева в современном танце. Просмотр видеофрагмента. Групповое выявление особенностей разогрева стиля, выявление отличия от разогрева стиля хип-хоп. Наблюдение над координацией своего тела. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая отработка заданных упражнений.

**Тема 6.2 Знакомство с партерным разогревом в современном танце 4ч**

**Очно:**

Повторение разогрева в современном танце. Изучение рабочих комбинаций в партерной технике. Наблюдение над координацией своего тела. Применение трюковых элементов «мостик», «колесо», «переворот через мостик». Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая и индивидуальная работа.

**Раздел 7. Знакомство с классическим станком и основных позиций (позиции рук и ног, позы эфассе, экарте, эпольман, арабески) 4ч.**

**Очно:**

Разогрев в стиле современного танца. Групповое изучение на хореографическом станке позиции ног (1,2,3,4,5), изучение позиций рук (подготовительная,1,2,3),позы эфассе, экарте, эпольман, 2 вида арабеска. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение. Взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая.

**Раздел 8. Классический экзерсис у станка 24ч.**

**Тема 8.1 Изучение demi plie, grand plie, releve 6ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле современного танца. Изучение экзерсиса на хореографическом станке demiplie, grandplie, releve. Повтор пройденного материала по позициям рук и ног и применение их с изученными элементами. Составление комбинации с применением изученного материала. Проверка знаний по терминологии с помощью игровой формы и опроса. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение, игра, опрос, взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная, самостоятельная.

**Тема 8.2 Изучение ( чего стиля, упражнения или направление) battement tendu и battement tendu jete 6ч**

**Очно:**

Разогрев в стиле современного танца. Изучение экзерсиса на хореографическом станке battement tendu battement tendu jete. Работа по подгруппам со сменным составом. Составление комбинации с применением изученного материала. Проверка своих знаний по терминологии с помощью игровой формы и опроса. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение, игра, опрос, взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Тема 8.3 Изучение rond de jamp par terre и battement fondu 6ч.**

**Очно:**

Практическое занятие. Разогрев в стиле современного танца. Изучение экзерсиса на хореографическом станке rond de jamp parterre и battement fondu . Работа по подгруппам со сменным составом и индивидуальная работа обучающихся. Составление комбинации с применением изученного материала. Проверка знаний по терминологии с помощью игровой формы и опроса. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение, игра, опрос.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Тема 8.4 Изучение grand battement 6ч**

**Очно:**

Повторение разогрева в стиле современного танца. Изучение экзерсиса на хореографическом станке grand battement. Групповая и индивидуальная работа. Составление комбинации с применением изученного материала. Проверка знаний по терминологии с помощью игровой формы и опроса. Видеосъемка данного раздела и анализ вместе с обучающимися. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение, игра, опрос.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Раздел 9. Кроссы в стиле контемпорари 8ч.**

**Тема 9.1 Знакомство с кроссами в современном танце по по диагонали 4ч.**

**Очно:**

Отработка разогрева в стиле современного танцы. Отработка классического экзерсиса у станка. Изучение кроссов по диагонали (Flat back, Curve, Arch, Lay out , Contraction, release, High release). Закрепление пройденного материала в форме игры на поверку терминологии. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная, самостоятельная.

**Тема 9.2 Знакомство с кроссами в современном танце в партере 4ч.**

**Очно:**

Отработка разогрева в современном танце. Отработка классического экзерсиса у станка. Изучение кроссов в партере. Выполнение контрольных упражнений. Проверка группы в форме опроса. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, коллективная.

**Тема 9.3 Изучение танцевальной комбинации 26ч.**

**Очно:**

Отработка разогрева в современном стиле. Отработка классического экзерсиса у станка. Отработка кроссов в партере и по диагонали. Изучение танцевальной комбинации с помощью пройденных тем. Индивидуальная работа. Проверка знаний в форме игры и опроса по терминологии. Видеосъемка данного раздела и анализ вместе с обучающимися. Форма контроля: рефлексия, выполнение контрольных упражнений, педагогическое наблюдение. Взаимооценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Раздел 10. Прыжки в современном танце 8ч.**

**Тема 10.1 Знакомство с прыжком «кабриоль» 2ч.**

**Очно:**

Разогрев в современном танце. Повторение классического экзерсиса у станка и кроссов в партере и по диагонали. Демонстрация прыжка педагогом, показ видеоматериала. Изучение прыжка «кабриоль» в форме игры. Индивидуальная отработка прыжка. Само и взаимо оценка, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Тема 10.2 Знакомство с прыжком с прогибом назад 2ч.**

**Очно:**

Разогрев в современном танце. Повторение классического экзерсиса у станка и кроссов в партере и по диагонали. Демонстрация прыжка педагогом. Изучение прыжка с прогибом назад в форме игры. Индивидуальная отработка прыжка. Само и взаимо-оценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная*.*

**Тема 10.3 Знакомство с прыжком «гранд жете» 2ч.**

**Очно:**

Разогрев в современном стиле. Повторение классического экзерсиса у станка и кроссов в партере и по диагонали. Демонстрация прыжка педагогом. Изучение прыжка «гранд жете». Проверка группы в форме опроса. Индивидуальная отработка прыжка. Само и взаимо оценка.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* индивидуальная.

**Тема 10.4 Знакомство с прыжком «боковой казачок» 2ч.**

**Очно:**

Разогрев в современном стиле. Повторение классического экзерсиса у станка и кроссов в партере и по диагонали. Демонстрация прыжка педагогом. Изучение прыжка «боковой казачок»» в форме игры. Индивидуальная отработка прыжка. Само и взаимо оценка, педагогическое наблюдение.

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Раздел 11. Знакомство с особенностями импровизации в стиле современного танца. 2ч**

**Очно:**

Самостоятельная работа обучающихся над импровизацией. Сочетание изученного материала, в одну единую композицию

*Форма организаций занятий:* практические занятие.

*Форма организации деятельности обучающихся:* Групповая, индивидуальная.

**Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1.Вводное занятие**

**Тема 1.1. Вводное занятие. ( 2 ч.)**

**Теория:** Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Середина зала

**Формы занятий**: беседа, наблюдение.

**Раздел 2.Элементы классического танца.**

**Тема 2.1. Экзерсис у станка. ( 30 ч.)**

Теория: Комплекс упражнений у станка.

Практика: исполнение учащимися экзерсиса у станка.

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.2.Прыжки на середине. ( 16 ч.)**

Теория: Temps sauté по v позицию. Pas echappe по ll позицию. Pas assemble в сторону, chanqement de pieed.

Практика: исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Тема 2.3. Вращения по диагонали. ( 14 ч.)**

Теория: вращение на высоких полупальцах по диагонали. Практика: Исполнение учащимися пройденного материала

Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Раздел 3. Элементы народно-сценического танца.**

**Тема 3.1. Простые дроби. ( 16 ч.)**

Теория: Ключ дробный простой.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Тема 3.2. Основные ходы и движения русского танца. ( 20 ч.)**

Теория: Ходы простые, переменный шаг, «гармошка», шаг с притопом, припадание на месте, в сторону.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Тема 3.3 Вращения по диагонали. ( 18 ч.)**

Теория: «Блинчики» по диагонали.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Тема 3.4. Крутки на месте. ( 12 ч.)**

Теория: Понятие «держать точку»: техника исполнения крутки на полупальцах на месте.

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Раздел 4. Элементы бального танца.**

**Тема 4.1. Основные движения медленного вальса. ( 14 ч.)**

Теория: Квадрат «малый» и «большой».

Практика: Исполнение учащимися пройденного материала. Формы занятий: беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Раздел 5. Творческая импровизация.**

**Тема 5.1. Упражнения на развитие творческой импровизации. ( 4 ч.) Практика:** Игровые ситуации на заданные темы.

**Форма контроля:** наблюдение

**Раздел 6. Партерная гимнастика.**

**Тема 6.1. Комплекс упражнений по партерной гимнастике ( 26 ч.)**

Теория: Особенности выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений сидя на полу, лежа на животе, лежа на спине.

**Форма контроля:** беседа, показ учащимися пройденного материала.

**Раздел 7. Репетиционно-постановочная работа.**

**Тема 7.1. Постановка концертных номеров. (40 ч.)**

**Практика:** Постановка и отработка концертных номеров.

**Форма контроля: -** показ пройденного материала

* репетиции
* концерты

**Раздел 8. Досуговое мероприятие.**

**Тема 8.1 Новогодний утренник. ( 2 ч.)**

**Практика:** Проведение новогоднего мероприятия для воспитанников.

**Форма контроля: -** репетиции

**Раздел 9. Итоговое занятие.**

**Тема 9.1. Итоговое занятие. ( 2 ч.)**

**Теория:** Закрепление пройденного материала.

**Практика:** проведение открытого занятия.

**Форма контроля: -** открытое занятие

**Профориентационный компонет.**

**Пояснительная записка**

Программа «Жизнь в танце» направлена на организацию детей в целях их оздоровления и развития, а также профориентацию.

**Образовательный процесс** – эффективно построенная система по самореализации личности ребенка, через включение его в различные виды деятельности с целью формирования представления о мире профессий, связанных с танцевальным миром, хореографическим искусством, в целях получения первичных практических умений, которые в будущем могут оказать большое влияние на предпрофильную подготовку и профессиональное самоопределение личности.

**Цель программы**: содействие формированию у участников ценностного отношения к труду, понимание его роли в жизни человека и общества путем раннего профориентирования для детей 12-15 лет и формирования первоначальных знаний и умений учащихся по профессиям «хореограф», «танцор», «балетмейстер» и др..

**Задачи программы**: Создавать условия для самореализации детей, достижения каждого учащегося, через включение его в различную деятельность, приобщение к миру профессий.

**Принципы**деятельности педагога по реализации программы:

1. Принцип самореализации детей предусматривает: осознание ими целей и перспектив предполагаемых видов деятельности; добровольность включения детей в ту или иную деятельность, создание ситуации успеха; поощрение достигнутого;

2. Принцип включенности детей в социально значимые отношения предусматривает: обеспечение гарантии свободного выбора деятельности и права на информацию; создание возможностей переключения с одного вида деятельности на другой;

3. Принцип взаимосвязи педагогического управления и детского самоуправления предусматривает: приобретение опыта организации коллективной деятельности и самоорганизации в ней; защиту каждого члена коллектива от негативных проявлений и вредных привычек, создание ситуаций, требующих принятия коллективного решения; формирование чувства ответственности за принятое решение, за свои поступки и действия;

4. Принцип сочетания оздоровительных, развивающих, воспитательных и развлекательных мероприятий предусматривает: режим дня, обеспечивающий разумное сочетание всех видов деятельности, взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематического дня;

5. Принцип гуманизации отношений (построение отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху);

6. Принцип дифференциации воспитания (отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с возрастными и индивидуально – психологическими особенностями детей);

7. Принцип сопричастности («этого достигли ребята, это им нужно – значит, это доступно и нужно мне»);

8. Принцип личной ответственности («я отвечаю за последствия своей деятельности для других людей и для природы»);

9. Принцип уважения и доверия;

10. Принцип безопасности.

**Основными методами** организации деятельности являются:

• Коллективная творческая деятельность (КТД);

• Тренинг;

• Репетиция;

• Игра (сюжетно – ролевые профессионально – ориентированного характера, спортивные, интеллектуально – познавательные и т.д.).

• Экскурсии.

**В основе реализации программы** лежит **профориентационное направление деятельности**: экскурсионная деятельность в учреждения города, где работают люди смежных профессий с «хореографами» и «танцорами»: …… и встречи со специалистами этих учреждений; профориентационные игры; профориентационные мероприятия.

Информационно-ознакомительные блоки «Введение в специальность» (показ слайдов о профессиях и специальностях); конкурсные программы.

Невозможна полноценная реализация программы без **содержательно-досугового направления**: организации массовых мероприятий – праздников, игр, конкурсов, шоу-программ.

**Ожидаемые результаты** реализации программы.

1. Имеет представление о профессии «хореограф», «танцор» и др., о практических умениях специалистов данной профессии и смежных специальностей. В рамках занятий приобретает определенный элементарный опыт профессиональных действий.

2. Способен самореализоваться в личностно-значимой деятельности:

* осуществлять коллективную и индивидуальную деятельность;
* подготовить и показать танцевальный этюд;
* стать участником танцевального представления, флэш-моба, баттла;
* уметь применить полученные практические умения в ходе профессиональных проб в реальной действительности.

3. Любознательный, активно и заинтересованно познающий мир.

4. Владеющий навыками сотрудничества и взаимодействия.

5. Выполняющий правила здорового и безопасного поведения для себя и окружающих.

***Для мониторинга*** результативности реализации программы используются проведение и участие в мастер-классах, творческих мастерских, совместные работы детей, педагогов, родителей, педагогов, итоговый концерт.

***Формы работы по программе*** универсальны, могут использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья, в образовательных учреждениях разного типа (общеобразовательных, дополнительного образования и т.д.).

Возраст участников программы: 12-15 лет.

**Материально-технические условия реализации программы**:

* Компьютер или ноутбук,
* Магнитофон,
* Проектор,
* Звукоусиливающие колонки,
* Актовый зал с мультимедийным оборудованием, оборудованный комнатой для переодевания, зеркалами, опорами для хореографии,

**Календарный план реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 мин. | Игра - путешествие: «Дорога в страну профессий» | Познакомить ребят с миром профессий различных видов деятельности: «Профессии охраны порядка и безопасности», «Профессии неба»; «Профессии тканей и ниток»; «Вкусные профессии»: «Профессии транспорта»; «Профессии охраны здоровья и медицины»; «Профессии художественного слова». Подготовка творческих номеров на открытие. |
| 40 мин. | Праздник цветов | Игровая программа «Цветочный этикет».  Составление икебаны, плетение венков. Мастер-класс «Ромашка из бумажки». Танцевальные этюды на тему цветов. |
| 40 мин. | Профориентация. Работа в кружках (парикмахерское искусство, оригами, ИЗО, валяние) | Посещение мастер-классов. Определение своих интересов и склонностей. Оборудованные кабинеты. Необходимый инвентарь. Экзерсисы у станка. |
| 40 мин. | День любви, семьи и верности | Поддержание традиций семьи.  Познавательное мероприятие. Просмотр слайдов, показ сценок, чтение стихов. Танцевальные этюды на тему любви. |
| 40 мин. | День творчества | Развить творческие способности детей, выявление лидерских качеств. Игра «Мим-шоу». «Ажиотаж интересных дел». Упражнения на пластику и мимику. |
| 40 мин. | День театра | Знакомство с профессиями театра: режиссер, актер, костюмер, звукооператор, гардеробщик, осветитель, ди-джей. Экскурсия в филармонию. Конкурс актерского мастерства. Игра «Способности актера». Танцевальные этюды-образы. |
| 40 мин. | День семейных профессий | Укрепление семейных традиций. Расширение знаний о мире профессий. Конкурс рисунков на асфальте «Дерево семейных профессий». Рассказ родителей о своей профессии. Мини-сочинение «Кем я хочу быть». Танцевальный кросс. |
| 40 мин. | День хореографии | Знакомство с профессией «хореограф». Составление профессиограммы. Мастер-классы по хореографии. |
| 40 мин. | Работа в кружках | Мастер-классы. Презентация результата работы в кружках. Серия этюдов. |
| 40 мин. | День музыканта | Популяризация профессии «Музыкант».  Творческое задание «Фея музыки», показ слайдов и составление профессиограммы.  Игра «Внимательный дирижер». |
| 40 мин. | День мастера | репетиция итоговых номеров для заключительного концерта. |

**Список литературы:**

**Список литературы для педагога**

1. Бурцева, Г.В. Технология профессионального обучения педагога-хореографа в контексте инновационной деятельности. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2006.
2. Бурцева, Г.В. Методологическая основа педагогической технологии в условиях специализации «Современный (джазовый) танец». [Текст] / Г.В. Бурцева //Современные модели развития социальной культуры в Российском регионе: ученые записки. [Текст] Юбилейный сборник, 1975-2005гг / Кондыков А.С. Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2005.
3. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца: учебное пособие для студентов хореографических отделений институтов культуры и искусств [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2006.
4. Бурцева, Г.В. Джаз-танец. История. Теория. Практика. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: изд. АлтГАКИ**,**2007.
5. Никитин, В.Ю. Особенности художественно- творческого мышления балетмейстера в современной хореографии. [Текст] /постановочная работа и композиция современного танца. Методическое пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств [Текст] /Никитин В.Ю. М.: МГУКИ, 2005.
6. Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона [Текст] / под редакцией Бурцевой Г.В. Барнаул.:изд. АлтГАКИ, 2006.
7. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания [Текст] /Л.В. Перлина Барнаул.: изд.АлтГАКИ, 2010.

**Список литературы для обучающихся**

1. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца: учебное пособие для студентов хореографических отделений институтов культуры и искусств [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2006.
2. Бурцева, Г.В. Джаз-танец. История. Теория. Практика. [Текст] / Г.В. Бурцева Барнаул.: изд. АлтГАКИ**,**2007.
3. Никитин, В.Ю. Особенности художественно- творческого мышления балетмейстера в современной хореографии. [Текст] /постановочная работа и композиция современного танца. Методическое пособие для студентов хореографических отделений вузов культуры и искусств [Текст] /Никитин В.Ю. М.: МГУКИ, 2005.
4. Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона [Текст] / под редакцией Бурцевой Г.В. Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2006.
5. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания [Текст] /Л.В. Перлина Барнаул.: изд. АлтГАКИ, 2010.

**Контрольно – оценочные средства**

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика (для первого года обучения), текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

**Формы промежуточной аттестации:** выполнение контрольных упражнений.

Выявление развития коммуникативных УУД осуществляется через концертную деятельность; отслеживание личностного развития детей методом наблюдения.

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид  диагностических  процедур | Цель, задачи | Объект контроля |
| 1 | Входная диагностика | Выявление  метапредметных,  личностных УУД,  необходимых для  занятий по программе | Оценка предметных,  метапредметных,  личностных  УУД |
| 2 | Текущая  диагностика | Контроль результатов  Освоения разделов  (модулей), тем программы | Оценка образовательных результатов по разделам,  темам |
| 3 | Промежуточный | Контроль промежуточных  Результатов освоения  программы | Оценка планируемых  результатов |
| 4 | Итоговая  диагностика | Контроль результатов  освоения программы | Оценка планируемых  результатов за год (по  уровням) |

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы обучающимися группы, выводится средний показатель освоения обучающимися образовательных результатов программы.

**Информационная карта**

**сформированности личностных, предметных, метапредметных результатов**

**(стартовая, промежуточная, итоговая диагностика).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели и критерии | | Уровни освоения учебных действий (высокий, допустимый, критический) | Баллы - уровень | | Методы изучения, инструментарий |
| входной | итоговый |
| *Личностные результаты* | | | | | |
| 1 | Проявлять готовность и способность к саморазвитию | Проявляет готовность к работе, способствует к своему саморазвитию. | 2 | 2 | практические задания, коллективная творческая работа |
| Стремится к положительной оценке, к саморазвитию не всегда относится ответственно. | 1 | 1 |
| Слабая готовность к обучению и саморазвитию, безответственен. | 0 | 0 |
| *2* | *Проявлять дисциплинированность, внимательность и ответственность в достижении поставленных целей;* | *Сформирована дисциплинированность, внимательность на занятиях, ответственно подходит к своим достижениям.* | 2 | 2 | практические задания |
| *Положительно относится к нормам дисциплины, но не всегда им следует, не внимательно относится к поставленным целям.* | 1 | 1 |
| *Испытывает серьезные затруднения в работе, не может работать самостоятельно* | 0 | 0 |
| 3 | *Следует социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятель-ности, во взаимоотноше-ниях со взрослыми и сверстниками* | *Активно идет на контакт со взрослыми и сверстниками, следует социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности* | 2 | 2 | Педагогическое наблюдение |
| *Испытывает затруднения во взаимоотношениях со взрослыми или сверстниками, но готов идти на контакт* | 1 | 1 |
| *Не следует социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, не идет на контакт* | 0 | 0 |
| *Метапредметные результаты* | | | | | |
| 1 | Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности | Активно проявляет желание с корректировать и контролировать свои результаты. | 2 | 2 | педагогическое наблюдение |
| Проявляет желание, но самостоятельно оценить результаты вызывает затруднение. | 1 | 1 |
| Не проявляет желание корректировать свои результаты. | 0 | 0 |
| 2 | Различать и называть различные основные элементы и определять их; | Без какой-либо помощи справляется с поставленными вопросами по танцевальным элементам. | 2 | 2 | педагогическое наблюдение |
| Самостоятельно или с помощью педагога обнаруживает свои ошибки, вносит коррективы. | 1 | 1 |
| Не разбирается в танцевальных элементах. | 0 | 0 |
| *Предметные результаты* | | | | | |
| 1 | Владеет знаниями о разнообразных современных танцевальных стилях. | Знает особенности танцевальных стилей. Использует специальную терминологию в речи. | 2 | 2 | педагогическое наблюдение |
| Знает, но допускает небольшие неточности использования терминологии в речи. | 1 | 1 |
| С помощью педагога называет современные танцевальные стили. В речи терминологию не использует. | 0 | 0 |
| 2 | Определять особенности танцевальных стилей; | В работе с определениями танцевальных стилей ребенок ориентируется достаточно хорошо. | 2 | 2 | педагогическое наблюдение.  Тест Бандаревского. |
| В работе имеется затруднение, обращается за помощью к педагогу. | 1 | 1 |
| Не может определять самостоятельно. | 0 | 0 |
| 3 | Передавать свои чувства и свою индивидуальность посредством танцевальных движений. | Правильное и выразительное исполнение танцевальных движений. | 2 | 2 | педагогическое наблюдение |
| Выполняет, но допускает ошибки в исполнение танцевальных движений. | 1 | 1 |
| Не выполняет работу. | 0 | 0 |

**Уровни освоения программы:**

Выше базового - 2балла;

Базовый - 1 балл;

Ниже базового – 0 баллов;

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Учебно-методическое обеспечение** | **Материально-техническое обеспечение** | **Информационные ресурсы** |
| 1.Вводное занятие | 1.Игра на знакомство;  2.Формулирование правил поведения в коллективе;  3.Знакомство с правилами поведения в Центре; 4.Инструктаж по ТБ во время занятий; 5.Правила поведения во время следования на занятия;  6.Правила поведения в ЧС. | Музыкальный центр | 1.Заикина Е.А. Игра в экологическом образовании младших школьников.//Дополнительное образование. - 2004.-№ 2.- стр. 19-22.  2. Комогорцева Н.А. Мы идем в поход.//Читаем, учимся, играем. – 2003.-№ 8.-стр. 79-82.  3.Некрасов И.Б. Ура, мы на природе!// Читаем, учимся, играем. – 2003.-№ 8.-стр. 86-90, 94-96. |
| 2.Знакомство с упражненями разогрева в стиле джазового танца |  | Музыкальный центр, ноутбук, зеркало. | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=JWIX0axFDLA>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=IW9o99xTYeM> |
| 3.Тренировка изоляции и координации | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, ноутбук, зеркало. | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=izdqagBsh-s>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=NvNlsy2vQ6s> |
| 4.Тренировка в стиле классический джаз | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=wOUF650dNNk>  2).[**https://www.youtube.com/watch?v=TUCfOWRPQ-8**](https://www.youtube.com/watch?v=TUCfOWRPQ-8) |
| 5.Тренировка в стиле афро-джаз | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, ноутбук, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=5kmEUixjQMM>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=MyIga909hNw> |
| 6.Знакомство со стилем бродвейский джаз | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=YkwbuoyEttQ>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=ZoA1UUY2hWA>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=FeWZYEvro_w> |
| 7.Знакомство с элементом «колесо», «Колесо на одной руке» | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=C7IejOgqwkA>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=w6NDhy_FeVo>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=AhEfXhQqbag> |
| 8.Знакомство с элементом «мостик» | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=pszMkl8nPdk>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=QbqjJqmqEPM>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=HtH0jADZsHs> |
| 9.Знакомство с переворотами через мостик вперед и назад | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=ZfUd6mzXtQs>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=Enlp0v1gXjQ>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=7ojbBJQDG8Q> |
| 10.Тренировка стойки на руках | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=qmzW6vHSojM>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=M__DUE1nCLo>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=hwYBn8afi5Q> |
| 11.Знакомство с особенностями импровизации в стиле джазового танца | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=9mBZakfBu9I> |
| 12.Растяжка мышц шеи, плечевого сустава и верхних и нижних конечностей | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=8ekjT7CWzEs>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=cVtyYEHvWyQ>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=viEO5OLE91c> |
| 13.Растяжка спинного отдела и поясничного отдела. | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=WFDoWGB82HQ>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=zFL53PsevPA>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=-FakeZ-C3r4> |
| 14.Растяжка тазобедренного сустава и стоп, на хореографическом станке | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=BYfrzGpIadk>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=CK1IUeL_B74>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=Vx9fS1FHL1Y> |
| 15.Знакомство с основными элементами разогрева в современном танце | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=IupZvAJiZF4>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=LRdJ3Sbutmc>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=M6ABMHUi1yI> |
| 16.Знакомство с партерным разогревом в современном танце | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=LRpAT4VW1n4>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=w-i6GFhBNgU>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=pC-tIJkQmgs> |
| 17.Знакомство с классическим станком и основных позиций (позиции рук и ног, позы эфассе, экарте, эпольман, арабески) | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=vWm8O-i8edI>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=wyZVNqxdciY>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=6cZGJVHUxsE>  4).<https://www.youtube.com/watch?v=w2RrvLnZ5ZM> |
| 18.Изучение demi plie, grand plie, releve | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1). <https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=-MvnBxyOVNc>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=KzBcT3phMH8> |
| 19.Изучение battement tendu и battement tendu jete | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=vnyN__oXV4Y>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0> |
| 20.Изучение rond de jamp par terre и battement fondu | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=5mWGYWrkU0U>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=anDkHXZtY08> |
| 21.Изучение grand battement | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=IIo89v_2-8o>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=BfuKFMZaal0>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=wTWkFRMJrR4> |
| 22.Знакомство с кроссами в современном танце по по диагонали | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=X0nE2e2FK6M>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=QGlPLrr32Go> |
| 23.Знакомство с кроссами в современном танце в партере | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=G_7hMjaP-R0>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=Yl8APb0r4CI> |
| 24.Изучение танцевальной комбинации | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=WzgsU_rzKg4>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=JIzUPkNkCus>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=EUj_87BuL60> |
| 25.Знакомство с прыжком «кабриоль» | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=3K4EcRwp110>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=B9IoMPw_M18>  3).<https://www.youtube.com/watch?v=Q-MgXKUrLto> |
| 26.Знакомство с прыжком с прогибом назад | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=LxXU0uCJ7vU>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=R_MVYqVhMFs> |
| 27.Знакомство с прыжком «гранд жете» | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=MnHABeOotAM> |
| 28.Знакомство с прыжком «боковой казачок» | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=618DnfKcP-A> |
| 29.Знакомство с особенностями импровизации в стиле современного танца | 1.Просмотр видеофрагмента; | Музыкальный центр, зеркало | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=o450UIkao3o>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=CBxtiUdeGCA> |
| 30. ДНК | 1. Просмотр художественного и документального фильма | Ноутбук, колонки | Электронные ресурсы:  1).<https://www.youtube.com/watch?v=lCPws72NmqA>  2).<https://www.youtube.com/watch?v=slCV0wa--TQ>  3).<https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5+%D1%82%D0%B5%D0%B1%D1%8F+%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+2016&path=wizard&parent-reqid=1622732664560267-17438156605519048426-balancer-knoss-search-yp-sas-18-BAL-928&noreask=1&wiz_type=vital&filmId=13442255320695422389&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D7SSNCUWp0V8>  4).<https://www.youtube.com/watch?v=gLdmVLxqqps>  5). <http://ab-online.lordfilms-s.life/33325-film-shag-vpered-2006.html>  6). <http://ab-online.lordfilms-s.life/31736-film-shag-vpered-4-2012.html>  7).<https://ls1.lordsfilms.xyz/dokumentalnyy-smotret/9973-pina-tanec-strasti-v-3d.html>  8). <https://lord-filmhd.lordfilm2.skin/1690-impulso-bolshe-chem-flamenko-2017.html>  9). <https://my.lordfilmq.net/27405-tancuj-serdcem.html> |

**Список литературы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

1. Авдулова Т. П. Возрастная психология: учебное пособие / Т.П. Москва: Академия, 2014. – 185 с.;
2. Алиева С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / С.В. Алиева. - М.: Дашков и К, 2013. - 424 c.;
3. Азбука классического танца. Первые три года обучения : Учебное пособие /Надежда Базарова, Варвара Мей , 1983 год;
4. Бурцева Г.В. Джаз танец. История, Теория. Практика. Барнаул,1994 г.
5. Бурцева Г.В., Байкова А.П. Стили и техники джаз-танца. Барнаул,1998 г.
6. Бурцева Г.В., Филиппова В.Н. Теория и методика преподавания джаз-танца. Барнаул,2002 г.
7. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М, 1990 г.
8. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Челябинск, 1996 г.
9. Основы классического танца: Учебное пособие/ А.Я. Ваганова, 2007 год, издательство Лань;
10. Основы характерного танца: Учебное пособие/ №20 в Опера, балет , 2007 год, Лань, Планета музыки;
11. "Основы современного танца": Учебное пособие/ С.С.Поляков, 2006г., Ростов-на-Дону;
12. Танец модерн. Пособие для начинающих: Учебное пособие/ Н. А. Александрова, В. А. Голубева, 2011 год, Издательство: Лань, Планета музыки;
13. Секрет танца: Учебное пособие/ Опера, балет, 1997 год, Издательство: ДИАМАНТ;
14. «Основы современного танца»: Учебное пособие/ С.С. Полятков, 2006 год, Издательство: Феникс;
15. "Растягивайся и расслабляйся": Учебное пособи/ М.Тобаас, М.Стюарт, 1994г.;
16. "Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House": Учебное пособие/ Володина О.В. Анисимова Т.Б. 2005г. Ростов-на-Дону;
17. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем: Учебное пособие / Вихрева Н., 2004 год, Издательство:М.: Театралес;

**Приложение 1**

**Разогрев на середине зала.**

• Повороты головы вправо, влево, наклоны вперед, назад, вращение головы по кругу;

• Разогрев плечевого сустава;

• Разогрев грудной клетки;

• Разогрев корпуса (наклоны вправо, влево, вперед, назад, пор-де-бра, скручивание корпуса, изоляция);

• Разогрев бедер;

• Разогрев коленного сустава с помощью приседаний, выпады, гранд батман.

• Разогрев стоп. Основные шаги по кругу, переменный шаг, шаги с прыжками, переменный бег, подскоки.

**Партерный экзерсис.**

• упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;

• упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;

• упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов;

упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

• упражнения на улучшение гибкости позвоночника;

• упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;

• упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;

• упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы;

• упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;

• упражнения на исправление осанки.

Упражнения для растяжки на середине и в портере.

• Наклоны с руками «в замке» за спиной;

• Глубокие выпады вперёд;

• Глубокий выпад с поднятием голени;

• Наклоны к одной ноге;

• Наклон вперёд с раскрытием ног;

• Растяжка в боковой планке;

• Силовая растяжка в положении стоя;

• Вертикальный шпагат;

• Шпагат с поддержкой голеностопа;

• Поперечный шпагат;

**Разогрев на середине зала.**

• Движения для головы: повороты, наклоны, выдвижение подбородка по углам, круг по плечам.

• Упражнения для плеч: поочередное поднимание и опускание, круговые движения, движения из стороны в сторону, вперед, назад.

• Упражнения для рук: кисти вверх, вниз, круг кистями, круговые движения от локтя, движение локтей вверх, вниз, через центр и без центра.

• Упражнения для корпуса: смещение вправо, влево, работа центра, работа на гибкость.

• Движения бедер: из стороны в сторону, вперед, назад, круговые движения.

• Упражнения для ног: движения колена в сторону, круговые движения колена.

• Шаги.

• Прыжки.

• Упражнения на растяжку.

**Классический экзерсис у станка.**

Постановка корпуса в выворотном положении, лицом к станку.

• Preparation.

• Позиции ног – 1,2,3.

• Позиции рук – подготовительная, 1,2,3.

• Demiplie, grandplie по 6 позиции, после по 1,2,3 позиции. Полуприседание и полное приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног.

• Battementtendu в сторону по 1 позиции. Вырабатывает натянутость ноги в колене, стопе, пальцах и развивает силу.

• Releve на полупальцы по 1,2,3 позиции. Разучивается по 6 позиции. Приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

Перечень движений современной пластики.

• Поочередный взмах рук (развитие координации).

• Взмахи и перекрещивания (развитие координации).

• Взмахи с выпадами.

• Выпады с круговыми движениями рук.

• Приседания с отскоком.

• Прыжки по квадратам (синхронность).

• Бег с галопом.

• Галоп и жете.

• Елочка.

• Ход маятника.

• Развороты корпуса.

• Верчения и др.

**Передвижения в пространстве (Cross)**

Виды движений используемых в кроссе:

1 .Шаги

2.Прыжки

3.Вращения

**Разучивание Виды движений:**

Движениякорпуса:

1. Flat back

2. Curve

3. Arch

4. Lay out

5. Contraction, release

6. High release

**Позыиположениякорпуса:**

1. Alaseconde

2. Attitude

3. Epaulment

4. Arabesque