

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Мурманска Первомайский Дом детского творчества

ПРИНЯТА:

методическим советом

МБУ ДО Первомайского ДДТ

Протокол от 30.03.2021г. № 65

Председатель _____ Л.А.Слипченко

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО

Первомайского ДДТ

от 30.03.2021г. № 6-0

Директор _____ О.А.Павлова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Танцевальный калейдоскоп»

Возраст обучающихся – 15-17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Душкина Анастасия Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный калейдоскоп» реализуется в студии современного танца «Хрустальная мечта» МБУ ДО Первомайского Дома детского творчества. Она разработана для высокомотивированных, талантливых детей, успешно освоивших программу «Мир современного танца» и имеющих достаточную подготовку в области классического и народно-сценического танца, необходимую для успешного освоения современной хореографии.

Программа предусматривает активное участие коллектива в традиционных муниципальных мероприятиях (День города, церемония открытия главной городской елки, городские новогодние представления, День призывника, День Победы, «Последний звонок», День независимости России и другие); а также ежегодное участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных конкурсах хореографического искусства.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБУ ДО Первомайского ДДТ.

Актуальность программы в том, что занятия современной хореографией способствуют позитивному настрою, физическому

раскрепощению, творческому общению, развивают коммуникативные способности учащихся и уверенность в себе; а также предоставляют широкие возможности для презентации своих талантов.

Педагогическая целесообразность программы в том, она предусматривает в соответствии с задачами Федеральной программы развития образования: воспитание духовности и культуры на лучших примерах народного и современного танцевального искусства; воспитание толерантности, уважения к традициям других народов в процессе знакомства с направлениями и стилями современной хореографии.

Новизна программы в том, что она предусматривает наряду с углубленным изучением направлений современного танца отработку исполнительских навыков в классической и народно-сценической хореографии. Хорошая классическая подготовка - необходимое условие для успешного освоения всех форм современной хореографии. Очень важен в совершенствовании сценического мастерства и народно-сценический экзерсис, который приводит в работу различные группы мышц, суставов и связок, в частности тех, что не были активно задействованы при исполнении элементов классики. Это способствует развитию высокого уровня координации и скорости реакции, что крайне важно для развития пластичности исполнителя, которому предстоит изучать технически сложные формы современной хореографии.

Основной упор на занятиях делается на изучение современного танца. Современные формы танца воспитывают сознательное умение владеть пластикой своего тела на самом высоком уровне, а также предполагают высокий уровень импровизационных навыков.

Программа «Мир современного танца» разработана на основе:

- методического пособия «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца» известного педагога-хореографа В. Никитина¹;
- методического пособия «Мастерство хореографа в современном танце» В. Никитина²;
- методической и специальной литературы по хореографии (см. Список литературы).

Направленность программы - художественная.

Уровень содержания программы - продвинутый.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

¹ Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006.

² Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце/ В.Ю.Никитин. – Москва: ГИТИС, 2016.

Форма обучения: очная.

Программа рассчитана: 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (два занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом).

Формы организации занятий: коллективная, групповая.

Возраст учащихся – 15 -17 лет.

Количество учащихся в группах: 10 человек.

Набор: в группу 1 года обучения принимаются дети 15-17 лет, успешно завершившие программу «Мир современного танца». Набор в ансамбль производится на основании заявления родителей.

Цель программы:

Творческое развитие учащихся через освоение различных направлений хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- расширить и углубить знания в области классического, народно-сценического и современного танца;
- расширить знания по истории развития хореографического искусства;
- расширить знания о выразительных средствах разных стилистических направлений.

Развивающие:

- развивать музыкальность и творческую активность;
- развивать память, мышление, быстроту реакции;
- совершенствовать навыки координации, чувства позы;
- совершенствовать навыки исполнения сложных хореографических комбинаций;
- развивать навыки передачи стиля народной хореографии и традиционной манеры исполнения характерных танцев народов мира (на материале русского, украинского, венгерского, испанского и цыганского танца);
- совершенствовать навыки передачи в движении стилизованных особенностей современной музыки (джаз- и модерн-танец);
- совершенствовать навыки коллективной творческой деятельности;
- совершенствовать навыки культуры общения с партнером, навыков публичных выступлений.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к танцевальному и другим видам искусства;
- воспитывать эстетический вкус, эмоциональную отзывчивость;

- формировать морально-волевые качества личности (целеустремленность, трудолюбие, терпение, выдержку, уверенность в себе);
- воспитывать уважение к традициям и обычаям народов других стран, к творчеству других людей;
- формировать стремление к саморазвитию и творческой самореализации.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся расширяют и углубляют:

- знания терминологии классического, народно-сценического (особенности русского, украинского, венгерского, испанского и цыганского танца) и современного танца (джаз- и модерн- танца);
- знания по истории хореографического искусства, его направлений и жанров;
- знания правил исполнения программных движений и упражнений классического, народно-сценического и современного танца;

приобретают:

- навыки передачи в движении стиливых особенностей и манеры исполнения народно-сценического танца (на материале русского, украинского, венгерского, испанского и цыганского танца);
- навыки выполнения комбинированных упражнений, направленных на растяжку разных групп мышц;
- навыки выполнения шагов со сложной координацией (комбинации шагов с мультипликацией и шагов афро- танца, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса);
- навыки комбинированных перемещений с перекатами по полу, с падениями во всех направлениях;
- навыки выполнения развернутых комбинаций с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release);

совершенствуют:

- навыки использования разнообразных элементов художественной окраски движений;
- навыки работы над образом посредством танцевальной лексики и пластики;
- навыки передачи в движении стиливых особенностей современного танца;

- навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении;
- навыки выполнения коллективной и контактной импровизации;
- навыки самостоятельного сочинения импровизационных этюдов, танцевальных комбинаций и мини-танцев;
- навыки сценической культуры, концертной и конкурсной деятельности.

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе регулярно проводится мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение №1).

Результаты освоения программы определяются в соответствии с разработанной программой мониторинга по трем уровням:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практической подготовки;
- уровень творческой активности и развития личностных качеств.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в программе.

Текущий мониторинг проводится на каждом занятии. Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года. Его результаты фиксируются в индивидуальных диагностических картах учащихся и в зачетных ведомостях, сравнение результатов в течение года показывает динамику освоения учащимися образовательной программы.

Итоговый этап мониторинга проводится по окончании обучения в форме творческих работ, отчетных концертов. Для его проведения формируется аттестационная комиссия, результаты этого этапа фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации».

Формы диагностики результатов обучения:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- контрольные упражнения, пластические этюды;
- сочинение собственной творческой продукции (комбинации, этюды, мини-танцы);
- анализ творческой работы.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня;

- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня;
- отчетный праздник в конце года.

Учебный план
Первый год обучения

№	Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное Занятие	1	1	2	Опрос
2.	Элементы классического танца	2	18	20	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
3.	Элементы народно-сценического танца	2	18	20	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
4.	Элементы современного танца	6	52	58	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
5.	Партерный тренаж	2	28	30	Наблюдение, комбинация
6.	Постановочно-репетиционная деятельность	2	58	60	Сценическая презентация, обсуждение, концерт, конкурс
7.	Сценическая деятельность	-	24	24	Сценическая презентация, обсуждение, самоанализ, взаимоанализ, концерт, конкурс, открытое занятие
8.	Заключительное занятие	-	2	2	Отчётный концерт
Итого		15	201	216	

Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие (2ч)

Теория (1 ч):

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцклассе и Доме творчества. Цели и задачи, содержание программы. Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду.

Практика (1ч):

Повторение движений и комбинаций, изученных ранее. Импровизационные этюды. Просмотр видеоматериалов.

2. Элементы классического танца (20ч)

Теория (2ч):

Терминология классического танца. Осуществление тесной взаимосвязи, взаимовлияния работы у станка и на середине зала. Правила выполнения элементов.

Практика (18ч):

Разминка: выполнение комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- стоп, голеней;
- тазобедренных суставов, мышц бедер;
- плечевых и поясных суставов;
- различных отделов позвоночника.

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее. Выполнение в соответствии с правилами усложненных комбинаций на основе следующих элементов:

Экзерсис у станка:

- plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- rond de jambe en lier;
- grand battement jete;
- adagio

Экзерсис на середине зала:

- маленькое adagio;
- battement tendu;
- battement tendu jete;

- rond de jambe par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- grand battement jete;
- temps lie;
- I, II, III, IV, V port de bras.

Allegro:

- sauté;
- changement de pied;
- pas echappe;
- pas assemble;
- pas balance;
- sissonne simple;
- pas jete.

Вращения и повороты:

- стабилизация вращения;
- tours;
- pirouette.

3. Элементы народно-сценического танца (20ч)

Теория (2ч):

Терминология, правила выполнения движений. Особенности русского, украинского, венгерского, испанского и цыганского народных танцев. Техника и манера исполнения движений и комбинаций.

Практика (18ч):

Выполнение в соответствии с правилами следующих элементов:

Экзерсис у станка:

- plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- rond de jambe par terre;
- battement fondu. Battement frappe;
- rond de jambe en lier;
- grand battement jete;
- adagio.

Элементы на середине зала:

- танцевальные комбинации на основе русского танца: положения рук, ног; поклоны; ходы; шаги; дроби; верчения; обращение с платочком;
- танцевальные комбинации на основе украинского танца: позиции и положения рук; стремительный ход вперед; припадания; «веревочка»; вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук с подскоком на опорной ноге; «обертас»; «голубец» и притоп; боковой ход с отбрасыванием

ноги в сторону;

- танцевальные комбинации на основе венгерского танца: положения рук, ног; венгерский ход; голубцы (с продвижением в сторону, с вращением); balance (efface); венгерский кабриоль с ударом пяткой о пятку; остановка с ударом в ладоши;
- танцевальные комбинации на основе испанского танца: положения рук, ног; восьмерка руками; pas de basgue; движение рук с юбкой.
- танцевальные комбинации на основе цыганского танца: положения рук, ног; движение кистей рук; взмахи от плеча; переводы рук «восьмеркой»; перегибы корпуса; flic-flac на месте; движение рук с юбкой («восьмеркой»).

4. Элементы современного танца (58ч)

Теория (6ч):

Терминология, правила выполнения движений.

Практика (52ч):

Выполнение в соответствии с правилами следующих элементов:

Разогрев:

- упражнения стрэтч - характера во всех положениях: сидя, лежа, стоя;
- смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере);
- соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Элементы джаз – танца

Изоляция:

- комплексы изоляций.

Координация:

- соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках;
- разноритмические комбинации для двух центров;
- движения трех центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиции.

Элементы модерн – танца

- позиции рук и ног;
- положения корпуса и базовые комбинации;
- battement tendu, battement tendu jete, ball change;
- lay out, fan kick;
- упражнение «Книжка»;
- упражнение «Свинг»;
- упражнение «Укладка»;

- упражнение «Облёт»;
- кувырки;
- упражнения для верхней части позвоночника (curve, arch);
- упражнения для позвоночника (roll down; roll up);
- flat back;
- body roll;
- warm up;
- lunge (tombe);
- упражнения для спины (contraction, release);
- tilt (угол наклона);
- туры на месте и с продвижением (вариативно).

Джазовые уровни:

- стоя: верхний уровень, средний уровень, нижний уровень;
- сидя: упражнения на contraction и release, джазовый шпагат, кувырки, твист и спирали торса;
- перекаты из положения в положение в одном уровне;
- переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

Кросс:

- шаги с трамплинным сгибанием коленей при движении из стороны в сторону и вперед-назад; по квадрату; с мультипликацией; афро-танца;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу;
- прыжки: hop, jump, leap;
- продвижения, в пространстве с комбинацией шагов и бега;
- комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса;
- развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release).

Комбинация:

- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

5. Партерный тренаж (30ч)

Теория (2ч):

Терминология, правила выполнения движений.

Практика (28ч):

Выполнение в соответствии с правилами следующих упражнений:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;

- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу;
- поочередная работа стоп со сменой положения flex, point;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- выходы на маленькие мостики;
- упражнения stretch-характера (статические и динамические растяжки) в положении лежа и сидя;
- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя;
- contraction, release на четвереньках;
- stretch с port de bras в сторону, вперед и назад в положении сидя (contraction, release);
- скручивание и раскручивание корпуса;
- паховые и боковые растяжки;
- акробатические элементы (колесо, кувырки, перекаты);
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц.

6. Постановочно-репетиционная работа (60ч)

Теория (2ч):

Драматургия танца. Выразительные средства хореографического искусства. Комбинации и импровизация. Овладение умением передавать образы в танцевальных композициях, перевоплощаться, передавать настроение. Правила импровизации во взаимодействии. Правила работы в коллективе.

Практика (58ч):

Драматургия танца:

- подбор музыкального материала;
- предварительный отбор выразительных средств;
- сочинение композиционного построения – рисунок танца;
- сочинение танцевальных миниатюр;
- этюдная работа;
- постановка танца;
- разучивание и отработка движений, комбинаций, работа над синхронизацией движений; освоение пространства сцены;
- творческие задания на импровизацию на основе изученных элементов.

Элементы актерского мастерства:

- мимический тренинг;
- работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики;
- этюды на заданную тему;
- ролевые игры;
- самостоятельное сочинение комбинаций и мини-танцев;
- коллективная импровизация на заданную тему;
- контактная импровизация;
- сочинение комбинаций на основе изученного материала.

Отработка репертуарных танцев. Подготовка концертных номеров для участия в традиционных муниципальных мероприятиях и конкурсах различного уровня.

7. Сценическая деятельность (24ч)

Практика (24ч):

Участие коллектива в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, спектакли, праздники и т.д.).

Обсуждение выступлений, само- и взаимоанализ.

Просмотр видеоматериалов по искусству танца, знакомство с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами профессиональных и самодеятельных хореографических коллективов.

8. Заключительное занятие (2ч)

Практика (2ч):

Итоговый концерт для родителей с участием всех групп.

Комплекс организационно-педагогических условий

Психолого-педагогическая характеристика старшего школьного возраста

Одно из основных условий высокой эффективности работы педагога заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. С возрастом увеличивается мышечная сила. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе занятий. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и длительные нагрузки. Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного освоения форм современного танца, требующих большого физического напряжения и отличного владения своим телом и направленных на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости.

Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «я». Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно

углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Характерной психологической особенностью подростков является потребность в социальном признании. Лучший способ организации учебной деятельности старшеклассников – заинтересовать их новыми авангардными формами танца. Такие формы современной хореографии, как modern jazz dance, afro jazz, предоставляют большие возможности для самореализации, общения, творческой импровизации и саморазвития. Они вызывают большой интерес молодёжи.

Характеристика основных разделов программы:

Программа включает шесть основных разделов:

1. Элементы классического танца
2. Элементы народно-сценического танца
3. Элементы современного танца
4. Партерный тренаж
5. Постановочно-репетиционная деятельность
6. Сценическая деятельность

Элементы классического танца

Все основные движения и элементы классического экзерсиса проучены ранее (программы «Азбука хореографии», «Мир современного танца»). Классический экзерсис включён в данную программу как необходимый тренаж мышц для более успешного освоения движений современного танца. Комбинации повышенной сложности выполняются в быстром темпе.

Элементы народно-сценического танца

Основные движения народно-сценического экзерсиса проучены ранее (программы «Азбука хореографии», «Мир современного танца»). Данная программа предусматривает знакомство с хореографией народов мира с включением основных движений и комбинаций русского, украинского, венгерского, цыганского, испанского танцев.

Элементы современного танца

Можно выделить следующие разделы занятия по современному танцу:

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.

6. Комбинация или импровизация.

Разогрев

Задача этой части занятия - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.

Можно выделить следующие группы упражнений:

- упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела;
- наклоны и повороты торса, они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник, наиболее эффективны в положении «стоя» или в партере;
- упражнения для разогрева ног;
- упражнения на расслабление позвоночника (свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях).

Возможен следующий порядок разогрева:

- упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plié и grand plié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа;
- упражнения на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца;
- упражнения в партере: упражнения для позвоночника, упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог может выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях.

Изоляция

Эта часть занятия более насыщена упражнениями. Если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Сначала необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, плечами, грудной клеткой, руками, тазом, ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Последний этап — соединение движений нескольких центров.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Движения изолированных центров и техника их исполнения

1. Голова:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- *sundari* вперед-назад и из стороны в сторону.

Техника исполнения:

- при наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника;
- при наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз;
- при поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси;
- при исполнении *sundari* происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.

На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут выполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

2. Плечи:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

- первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр; затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;
- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх);
- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки;
- при твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое — назад, одно — вверх, другое — вниз);
- при шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад.

3. Грудная клетка:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены;
- вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой, аналогично влево; затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;

- при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук во второй позиции; при резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед; необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук;
- аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони «продавливают» грудную клетку назад;
- подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается; затем это движение выполняется при помощи мышц.

Задача педагога — добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клетки невозможны.

4. Пелвис (тазобедренная часть):

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift — подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll.

Техника исполнения:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед; при движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка; колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);
- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку;
- при подъеме одного бедра вверх «рабочая» нога должна быть «без веса», стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки);
- при подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает сжатие;
- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;

- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса.

Движение пелвиса — наиболее эффективное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах — дает большое количество разнообразных комбинаций.

5. Руки

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет возможности. Достаточно дать основу, принципы движения.

1). Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади).

2). Каждая часть руки — кисть, предплечье, пальцы — может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3). Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (*flex*), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Позиции рук:

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца. Руки расположены вдоль торса, локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position. Локти согнуты, ладони вперед на косточках таза либо на диафрагме.

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне «солнечного сплетения» (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

А-Б-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А — локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б — локти опущены вниз, ладони около плеч. В — положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

Ноги

Ноги выполняют двойную функцию: передвигают тело в пространстве и выполняют самостоятельные движения.

Позиции ног:

Первая позиция. Имеет три варианта: параллельное положение - стопы стоят параллельно друг другу; аут-позиция - аналогична первой позиции классического балета; ин-позиция - носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.

Вторая позиция. Также имеет три положения: параллельное положение - стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе; аут-позиция аналогична второй позиции классического балета; ин-позиция - носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.

Третья позиция. Имеет только один вариант, который аналогичен классическому: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.

Четвертая позиция имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

Пятая позиция. Также имеет два варианта: аут-позиция - аналогична классическому балету; параллельное положение - стопы параллельны и

находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).

Отдельные части ноги — стопа, голеностоп - могут двигаться изолированно. Стопа может натягиваться (положение *point*) и сокращаться (положение *flex*). Кроме того, стопа может делать ограниченные движения из стороны в сторону, а также вращаться. Движения стопы могут исполняться только в свободном состоянии, однако перемещения стопы вовнутрь и наружу связаны с движениями «нагруженных» стоп.

Движения ног:

Pirouette - движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены следующих положений:

- И. П.- 1 аут-позиция;
- поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто;
- оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (*point*);
- вернуть стопу в предыдущее положение, И. П. Так же повторяется с левой ноги.

Kick (пинок) - движение, напоминающее *grand battement developpe* классического танца. Обычно исполняется по четвертой параллельной позиции: «рабочая» нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются; резко выпрямляя опорное колено через параллельное *pas de bas*, делается резкий бросок вперед «рабочей» ногой. Также исполняется *kick* в сторону. « Рабочая » нога также находится сзади на полупальцах, оба колена согнуты. Выпрямляя опорную ногу, исполняется резкий бросок «рабочей» ногой в сторону через положение выворотного *pas de bas*. Возврат в исходное положение происходит также через *pas de bas*.

Для разогрева тазобедренного сустава очень часто используется свинговое раскачивание ног, согнутой в положении *attitude* вперед-назад или же в сторону.

Многие движения были заимствованы из классического экзерсиса, они могут несколько видоизменяться по ритму, по акцентировке, но по своей функциональной нагрузке выполняют ту же задачу, что и в уроке классического танца.

Demi- и *grand plie*. Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.

Demi- и grand plie исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения могут меняться из выворотных в параллельные и обратно.

Battement tendu и battement tendu jete. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.

Все эти изменения в исполнении классических движений относятся и к другим движениям классического экзерсиса: rond de jambe par terre, battement frappe, battement fondu, rond de jambe en l'air, grand battement.

Практически не используются движения, развивающие «мелкую технику»: petit battement, battu, ballote и т. д.

Особое внимание необходимо обратить на passe. В современном танце это движение используется не только как проходящее при battement developpe или при переводе ноги из открытого положения вперед в другое направление, но и как положение пальцев «рабочей» ноги у колена опорной. И поскольку все позиции имеют два положения — выворотное и параллельное, то и passe также может быть выворотным, и тогда пальцы «рабочей» ноги касаются опорного колена вперед (как в классическом танце), и параллельным, и тогда пальцы «рабочей» ноги прикладываются сбоку от колена опорной. В дальнейшем этот термин будет употребляться двояко — как зафиксированное положение и как проходящее связующее движение.

Координация

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап — координация нескольких центров во время передвижения.

Второй этап обучения - координация трех центров.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Упражнения для позвоночника

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца - модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Виды движений:

- наклоны торса;
- изгибы торса;
- спирали;
- body roll («волна»);
- contraction, release, high release;
- tilt, lay out.

Уровни

Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч- характера, т. е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса, И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой — дополнительный тренаж на координацию.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»:
 - а) опора на руках и коленях;
 - б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
 - в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. Сидя:
 - а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
 - б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
 - в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
 - г) четвертая позиция или «swastic»;

д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой). Пятая позиция ног в положении «сидя» имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.к. pinch — позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;

е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);

ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

Кросс

Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Педагог может импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

- шаги;
- прыжки;
- вращения.

Шаги

Шаги разделяются на четыре основные группы:

- шаги примитива;
- шаги в модерн-джаз манере;
- шаги в рок- манере;
- шаги в мюзикл- комеди- джаз манере;
- связующие шаги.

Шаги примитива были заимствованы из афро-танца. Все шаги этой группы исполняются в позе коллапса, колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении. Обычно шаги исполняются с легким трамплинным покачиванием, однако уровень расположения тела должен оставаться неизменным.

Наиболее распространенные виды шагов:

- flat step;

- camel walk («верблюжья ходьба»);
- latin walk.

Все шаги примитива исполняются с координацией с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в «чистом» виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее

Шаги в модерн-джаз манере исполняются с акцентом на «раз». При координации с руками используется оппозиция, т. е. в движение приходят правая нога и левая рука. Темп движения этих шагов резко поступательный. Это значит, что исполнители должны очень энергично продвигаться вперед, как бы стремясь достичь какой-то цели. Первоначально осваивается простой поступательный шаг с носка. Затем это движение исполняется с оппозиционным свинговым раскачиванием рук. Этот момент требует особого внимания педагога и соответствующей корректировки.

Дальше возможно изучение различных видов простых шагов: на полупальцах, в *demi-plié*, со сменой направления движения, с поворотами, но при исполнении всех шагов педагогу необходимо строго контролировать энергичный, поступательный характер движения.

Шаги в модерн-джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Более сложен квадропплет, при котором на счет «и-два» делается три шага на полупальцах - таким образом, шаг *tombé* исполняется все время с одной ноги. Триплет и квадропплеты могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадропплете руки всегда двигаются оппозиционно. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с *contraction* и *release*.

Шаги в рок- манере исполняются на счет «и - раз». Таким образом, сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, идет на слабую музыкальную долю, из-за такта. В рок- манере возможна координация рук и ног в параллельном движении.

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере. В основном к этой группе относятся все канканирующие шаги, т.е. шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. Правил исполнения подобных шагов не существует, их изучение зависит от фантазии и хореографического мастерства педагога.

При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть *chasse*, *pas de bourree*, *glissade*, *coupe*, *degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение

направлений. Шаги могут объединяться в комбинации, координироваться с другими центрами. Это наиболее импровизированная часть урока. Основная задача - усвоить манеру, стиль движения.

Прыжки

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями. Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Кроссовые комбинации. Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Музыкальное сопровождение

Обычно для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

Для изоляции подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В кроссе выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро- танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфоджаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

Постановочная и репетиционная работа

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью развитие творческих и актерских способностей учащихся, углубление понимания содержательности танцевального образа. В ходе постановочной работы учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. В процессе такой работы, дети приучаются к сотворчеству, в них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В процессе такой работы происходит формирование и совершенствование репертуара. Репертуар всех групп 1-3 годов обучения включает хореографические постановки повышенной сложности:

- стилизованные танцы;
- народные танцы;
- танцы в стиле джаз-модерн.

Концертная и конкурсная деятельность

Активная концертная деятельность коллектива является важнейшим фактором повышения исполнительского мастерства и сценической культуры его участников. Разнообразные формы массовой работы способствуют развитию интереса детей к занятиям в ансамбле, привлекают родителей к участию в жизни творческого объединения. Концерты для различных категорий зрителей (воспитанников ДОУ, школьников, детей с ограниченными возможностями, ветеранов войны и труда, родителей) помогают каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал, ярко раскрыть свои способности и таланты.

Начиная с первого года освоения данной программы, особое внимание уделяется подготовке обучающихся к фестивалям и конкурсам различного уровня. Успешная конкурсная деятельность – важнейший критерий эффективности освоения образовательной программы, поэтому программа предполагает ежегодное участие в конкурсах.

Основные принципы реализации программы

- научности;
- связи теории с практикой;

- постепенности в развитии природных данных обучающихся;
- последовательности и доступности в овладении специальной терминологией и техническими приемами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного процесса;
- взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- многообразия форм образовательного процесса;
- учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- совместной деятельности педагога, ребенка и родителей;
- сознательности и активности детей в процессе образовательной деятельности;
- создания ситуации успеха.

Основные методы и формы реализации программы (классификация методов по Ю.К. Бабанскому)

Наглядные: метод иллюстраций (показ иллюстративных пособий, таблиц, картин и т.д.); метод демонстраций (демонстрация видеофильмов, презентаций и т.д.); показ; пример.

Вербальные: объяснение; беседа; дискуссия; рассказ; анализ; инструктаж.

Практические: упражнение; тренаж; игра; этюд на импровизацию; взаимоконтроль; самоконтроль.

Стимулирования поведения: поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков); наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Учебно-методический комплект:

- планы учебно-воспитательной работы, работы по обмену опытом профессиональной деятельности, работы с родителями;
- контрольно-диагностические документы (программа мониторинга освоения программ, диагностические карты учащихся, протоколы аттестации);
- конспекты занятий по народно-сценическому, современному танцам;
- методические пособия по тематическим разделам программ;
- сценарии массовых мероприятий (отчетных концертов, праздников, викторин);
- видеоматериал (записи мастер-классов, открытых занятий, семинаров известных педагогов-хореографов, концертов ансамбля и известных профессиональных коллективов);

- систематизированный по разделам классического, народно-сценического и джаз-модерн тренажей нотный материал;
- систематизированный музыкальный материал (фонограммы к репертуарным танцам, аудиозаписи произведений классической, народной и современной музыки, детских песен);
- фотолетопись коллектива.

Техническое оснащение программы:

- танцкласс, оборудованный зеркалами, станками для экзерсиса;
- раздевалка;
- музыкальный инструмент;
- ноутбук;
- аудиоаппаратура;
- видео- и аудиоматериалы;
- специальная тренировочная одежда;
- костюмы для выступлений;
- репетиционная и сценическая обувь;
- реквизит для танцев.

Литература для педагога:

1. Александрова Н. А. Танец модерн/Н.А.Александрова. – Санкт-Петербург: Лань, 2016. – 128 с.
2. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца/Л.В.Антропова. – Орел: ОГИК, 2015. – 106 с.
3. Базарова Н. П. Классический танец/Н.П.Базарова. – Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 192 с.
4. Бурмистрова И.А. Школа танца для юных/И.А. Бурмистрова. – Москва: Эксмо, 2003. – 237 с.
5. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив/Л.В. Бухвостова. – Орел: ОГИК, 2007. - 249 с.
6. Бухвостова Л. В. Композиция и постановка танца/ Л.В. Бухвостова. – Орел: ОГИК, 2001. – 126 с.
7. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах/С.Н.Головкина. - Москва: Искусство, 1989.–149 с.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка/ Г.П.Гусев. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: танцевальные движения и комбинации на середине зала/ Г.П.Гусев. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
10. Зарипов Р.С. Драматургия и композиция танца/Р.С. Зарипов. – Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 768 с.
11. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: базовый уровень/Н.Н. Зенина. - Киров, 2007. - 48 с.
12. Зыков А.И. Современный танец/А.И.Зыков. - Санкт-Петербург: Лань, 2017. –340 с.
13. Есаулов И.А. Устойчивость и координация в хореографии/И.А.Есаулов. – Ижевск: ГУУ, 2002. – 136 с.
14. Иванов В. Я. Методические разработки джаз-танца/В.Я. Иванов – Санкт-Петербург: Лань , 2009.- 234 с.
15. Мориц В.Э. Методика классического тренажа/В.Э. Мориц. - Санкт-Петербург: Лань, 2009. - 384 с.
16. Никитин В. Ю. Композиция в современной хореографии/В.Ю.Никитин. – Москва, 2007. – 164 с.
17. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца/ В.Ю.Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006. – 253 с.
18. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце/ В.Ю.Никитин. – Москва: ГИТИС, 2016. – 519 с.

19. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика/ В.Ю.Никитин. - Москва: ГИТИС, 2000. - 440с.
20. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.
21. Пеганов А. Ю. Позвоночник гибок – тело молодо/А.Ю. Пеганов. - Москва: Просвещение, 2001. – 263 с.
22. Полятков С.С. Основы современного танца/ С.С. Полятков. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2006. - 80 с.
23. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства/ В.И.Уральская. - Москва: ГИТИС, 2002.-145 с.
24. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.modern-dance.ru (дата обращения 21.03.2021).
25. Методика преподавания современного танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru> (дата обращения 21.03.2021).
26. Методика преподавания современного танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://dancehelp.ru> (дата обращения 21.03.2021).
27. Основы современного танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://kabmethodist.ru> (дата обращения 21.03.2021).
28. Современный танец. [Электронный ресурс]//Режим доступа: www.vaganova.ru (дата обращения 21.03.2021).
29. Хореография. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rucont.ru/catalog/828> (дата обращения 21.03.2021).
30. Чурилова Э.Г. Арт- фантазия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: dramateshka.ru (дата обращения 21.03.2021).

Литература для учащихся

1. Бурмистрова И. А.Школа танца для юных/И.А. Бурмистрова. – Москва: Эксмо, 2003. – 237 с.
2. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.
3. Колыванова С.М. Театрализованные игры и упражнения. [Электронный ресурс]// Режим доступа: nsportal.ru (дата обращения 21.05.2019).
4. Чурилова Э.Г. Арт-фантазия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: dramateshka.ru (дата обращения 20.08.2019).

**Программа мониторинга результатов освоения
дополнительной общеобразовательной программы
«Танцевальный калейдоскоп»**

Пояснительная записка

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе необходимо регулярно проводить мониторинг результативности освоения дополнительных общеобразовательных программ. Мониторинг – это регулярное отслеживание качества усвоения знаний, совершенствования умений и навыков в ходе учебного процесса.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе.

Задачи:

1. Отслеживание уровня знаний, умений и навыков.
2. Контроль над выполнением образовательных программ объединения.
3. Внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.
4. Соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы.

Принципы проведения педагогического мониторинга:

- научность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- соответствие специфике образовательной программы и году обучения;
- обязательность и открытость проведения;
- свобода выбора методов и форм проведения.

Показатели (оцениваемые параметры) мониторинга:

1. Теоретические знания по основным разделам программы;
2. Владение специальной терминологией;
3. Практические умения и навыки, предусмотренные программой;
4. Творческая активность;
5. Воспитание и развитие личностных качеств.

Критерии мониторинга:

1. Соответствие уровня теоретических знаний ребенка программным требованиям;
2. Понимание, осмысленность и правильность использования терминологии;
3. Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, технически правильное использование приемов;

4. Стремление к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, творческое отношение к занятиям;
5. Развитие личностных качеств и социальных компетенций.

Организация педагогического мониторинга

Первичный этап мониторинга проводится при зачислении ребенка в коллектив. Он включает анкетирование и собеседование. Анкетирование включает в себя: ознакомительную анкету, которая дает необходимые сведения о ребенке и его семье. Собеседование позволяет узнать о его природных задатках, уровне подготовленности и интересах на момент поступления в объединение, а также о его поведенческих качествах.

Текущий этап мониторинга необходим на каждом занятии, на всех его этапах. Он часто проводится в скрытой форме. Наблюдения педагога за тем, как дети общаются между собой во время занятий и на перерывах, во время массовых и выездных мероприятий, позволяют делать выводы об уровне их подготовленности, их воспитанности и коммуникабельности. Также используются следующие формы проверки:

- творческие задания (импровизация, сочинение своих движений, комбинаций);
- практическая работа (упражнение, этюд, композиция);
- сценическая деятельность (репетиция, конкурс, концерт).

Сбор всех результатов мониторинга дает полную картину о каждом ребенке и его возможностях. Конечным результатом этой работы является проведение промежуточного мониторинга.

Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года и представляет собой проверку уровня знаний, умений и навыков, а также развития личностных качеств. Этот этап может проводиться в различной форме. В конце полугодия - это открытое занятие, концерт. В конце учебного года – отчетный концерт. Результаты промежуточного мониторинга фиксируются в индивидуальных диагностических картах учащихся и в картах результативности объединения. Сравнение результатов в течение года показывает динамику освоения учащимися программы.

Итоговый этап мониторинга проводится по окончании обучения в форме отчетных концертов. Для его проведения формируется аттестационная комиссия, результаты этого этапа фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации».

Таблица мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальный калейдоскоп»

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы и формы диагностики
I. Уровень теоретических знаний				
Теоретические знания по основным разделам программы: 1. Элементы классического танца 2. Элементы народно-сценического танца 3. Элементы современного танца 4. Партерный тренаж 5. Постановочно-репетиционная деятельность 6. Сценическая деятельность	Соответствие уровня теоретических знаний ребенка программным требованиям	Низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/2 объема программных знаний Средний уровень - объем усвоенных знаний составляет более 1/2 Высокий уровень - ребенок усвоил весь объем знаний	0 - 1 2 - 3 4 - 5	Собеседование, наблюдение, опрос, контрольное задание, открытое занятие
Владение специальной терминологией	Понимание, осмысленность и правильность использования терминологии	Низкий уровень - ребенок частично понимает значение терминов Средний уровень - понимает значение терминов Высокий уровень - термины употребляет осознанно	0 - 1 2 - 3 4 - 5	
II. Уровень практической подготовки				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой: 1. Навыки передачи в движении стиливых особенностей народной, джазовой и современной музыки 2. Навыки выполнения пространственных перестроений	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, технически правильное использование приемов	Низкий уровень - ребенок овладел менее чем 1/2 объема умений и навыков Средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 от предусмотренных программой Высокий уровень - овладел всеми	0 - 1 2 - 3 4 - 5	Собеседование, наблюдение, опрос, творческое задание, этюд, упражнение, открытое занятие

повышенной сложности 3. Навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении 4. Навыки сценической культуры 5. Навыки концертной и конкурсной деятельности 6. Навыки работы в творческой группе		необходимыми умениями и навыками		
III. Уровень творческой активности				
Творческая активность	Стремление к совершенствованию в выбранной сфере деятельности	Низкий уровень – ребенок пассивен, безынициативен, снижена мотивация к обучению	0 – 1	Наблюдение
		Средний уровень – имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, проявляет живой интерес к занятиям	2 – 3	
		Высокий уровень – проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, склонен к достижению наилучшего результата	4 – 5	
Личностные качества и социальные компетенции	Уровень развития личностных качеств и компетенций, способствующих их социальной адаптации в обществе	Низкий уровень – склонен к конфликтам, отсутствуют самостоятельные волевые усилия, требуется постоянный контроль со стороны педагога	0 – 1	Наблюдение, анализ ситуаций Педагогические ситуации, коллективное творческое дело, дискуссия
		Средний уровень – общителен, не всегда проявляет достаточные волевые усилия самостоятельно	2 – 3	
		Высокий уровень –	4 – 5	

		общителен и доброжелателен по отношению к сверстникам и взрослым, упорен и трудолюбив		
--	--	---	--	--

**Контрольные задания
к дополнительной общеобразовательной программе
«Танцевальный калейдоскоп»**

1. Элементы классического танца

Выполнение в соответствии с правилами усложненных комбинаций на основе изученных элементов.

2. Элементы народно-сценического танца

Яркое исполнение танцевальных комбинаций:

- на основе движений русского танца: положения рук, ног; поклоны; ходы; шаги; дроби; верчения; обращение с платочком;
- на основе движений украинского танца: позиции и положения рук; стремительный ход вперед; припадания; «веревочка»; вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук с подскоком на опорной ноге; «обертас»; «голубец» и притоп; боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону;
- на основе движений венгерского танца: положения рук, ног;
- венгерский ход; голубцы (с продвижением в сторону, с вращением); balance (efface); венгерский кабриоль с ударом пяткой о пятку; остановка с ударом в ладоши;
- на основе движений испанского танца: положения рук, ног; восьмерка руками; pas de basgue; движение рук с юбкой.
- на основе движений цыганского танца: положения рук, ног; движение кистей рук; взмахи от плеча; переводы рук «восьмеркой»; перегибы корпуса; flic-flac на месте; движение рук с юбкой («восьмеркой»).

3. Элементы современного танца

Выполнение танцевальных комбинаций:

- разноритмические комбинации для двух центров;
- комбинации трех центров одновременно, в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении;
- комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса;

- развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release).
- развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней.

4. Партерный тренаж

Выполнение в соответствии с правилами:

- комбинированных упражнений, направленных на растяжку разных групп мышц.

5. Постановочно-репетиционная работа

Выполнение в соответствии с правилами следующих творческих заданий:

- самостоятельное сочинение комбинаций и мини-танцев;
- коллективная импровизация на заданную тему;
- контактная импровизация;
- сочинение комбинаций на основе изученного материала.

Яркое воплощение музыкального образа, передача в движении чистоты стиля и традиционной манеры исполнения народных танцев.

6. Сценическая деятельность

Участие коллектива в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Участие в различных формах сценической деятельности (концерты, мюзиклы, театрализованные представления, спектакли, праздники и т.д.).

Обсуждение выступлений, само- и взаимонализ.

Просмотр видеоматериалов по искусству танца, знакомство с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами профессиональных и самодеятельных хореографических коллективов.

Календарный учебный график студии современного танца «Хрустальная мечта»

Программа «Танцевальный калейдоскоп» 1 г.об. группа №1тк

Педагог: Душкина Анастасия Константиновна

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (вторник, пятница – 18.15-19.55; четверг – 16.50-18.30)

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 31.12.2021-07.01.2022, 23.02.22, 8.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022.

Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2022 года.

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	2	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Вводное занятие /цели и задачи обучения, инструктаж по ТБ, повторение, просмотр видеофрагментов/	Каб.№49	Первичная диагностика
2	09	3	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца / терминология, повторение/	Каб.№49	Наблюдение
3	09	7	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / терминология, правила выполнения движений, разогрев и растяжка мышц /	Каб.№49	Наблюдение
4	09	9	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца / терминология, правила выполнения движений, станок: усложненные комбинации/	Каб.№49	Наблюдение
5	09	10	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / терминология, правила выполнения движений, упражнения стрэтч - характера во всех положениях/	Каб.№49	Наблюдение

6	09	14	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / комплексы изоляций/	Каб.№49	Наблюдение
7	09	16	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / драматургия танца, выразительные средства хореографического искусства/	Каб.№49	Наблюдение
8	09	17	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Наблюдение
9	09	21	18.15-19.55	Практическое	2	Партерный тренаж / проработка на полу положений корпуса: contraction, release; изолированная работа мышц в положении лежа и сидя/	Каб.№49	Наблюдение
10	09	23	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе русского танца: положения рук, ног; поклоны; ходы; шаги; дроби; верчения; обращение с платочком/	Каб.№49	Контрольная комбинация
11	09	24	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца/ соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках/	Каб.№49	Контрольная комбинация
12	09	28	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / разноритмические комбинации для двух центров/	Каб.№49	Контрольная комбинация
13	09	30	16.50-18.30	Практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Каб.№49	Наблюдение
14	10	1	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Контрольная комбинация
15	10	5	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / изолированная работа стоп: flex, point, круговые вращения стоп внутрь, наружу/	Каб.№49	Контрольная комбинация
16	10	7	16.50-18.30	Теоретическое	2	Элементы народно-сценического	Каб.№49	Контрольная

				и практическое		танца / танцевальные комбинации на основе русского танца: положения рук, ног; поклоны; ходы; шаги; дроби; верчения; обращение с платочком/		комбинация
17	10	8	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / движения трех центров одновременно, в различных ритмах и в оппозиции/	Каб.№49	Контрольная комбинация
18	10	12	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / элементы модерн – танца: позиции рук и ног; положения корпуса и базовые комбинации /	Каб.№49	Контрольная комбинация
19	10	14	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / комбинации и импровизация, правила импровизации во взаимодействии, репертуарные танцы/	Каб.№49	Наблюдение, беседа
20	10	15	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром: отбор выразительных средств, сочинение композиционного построения /	Каб.№49	Наблюдение, беседа
21	10	19	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / сочинение танцевальных миниатюр, этюдная работа /	Каб.№49	Наблюдение, беседа
22	10	21	16.50-18.30	Практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Актный зал	Сценический показ
23	10	22	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы классического танца / усложненные комбинации/	Каб.№49	Контрольная комбинация
24	10	26	18.15-19.55	Практическое	2	Партерный тренаж / фиксируемые наклоны торса к ногам в положении	Каб.№49	Контрольная комбинация

						сидя /		
25	10	28	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе украинского танца: позиции и положения рук; стремительный ход вперед; припадания; «веревочка»; вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук с подскоком на опорной ноге; «обертас»; «голубец» и притоп; боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону/	Каб.№49	Контрольная комбинация
26	10	29	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / battement tendu, battement tendu jete, ball change /	Каб.№49	Контрольная комбинация
27	11	2	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / lay out, fan kick /	Каб.№49	Контрольная комбинация
28	11	5	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / сочинение танцевальных миниатюр, этюдная работа /	Каб.№49	Сценический показ, обсуждение, взаимоконтроль
29	11	9	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / сочинение танцевальных миниатюр, этюдная работа /	Каб.№49	Сценический показ, обсуждение, взаимоконтроль
30	11	11	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Контрольная комбинация
31	11	12	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / выходы на маленькие мостики /	Каб.№49	Контрольная комбинация
32	11	16	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе украинского танца: позиции и положения рук; стремительный ход	Каб.№49	Контрольная комбинация

						вперед; припадания; «веревочка»; вынос ноги в сторону то на носок, то на каблук с подскоком на опорной ноге; «обертас»; «голубец» и притоп; боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону/		
33	11	18	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / упражнение «Книжка», «Свинг», «Укладка», «Облёт»/	Каб.№49	Контрольная комбинация
34	11	19	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / кувьрки /	Каб.№49	Контрольная комбинация
35	11	23	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / разучивание и отработка движений, комбинаций, работа над синхронизацией движений/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
36	11	25	16.50-18.30	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / разучивание и отработка движений, комбинаций, работа над синхронизацией движений/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
37	11	26	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / творческие задания на импровизацию на основе изученных элементов /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
38	11	30	18.15-19.55	Практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Актный зал	Сценический показ
39	12	2	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Контрольная комбинация
40	12	3	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / упражнения stretch-характера (статические и динамические растяжки) в положении лежа и сидя /	Каб.№49	Контрольная комбинация
41	12	7	18.15-19.55	Теоретическое	2	Элементы народно-сценического	Каб.№49	Контрольная

				и практическое		танца / танцевальные комбинации на основе венгерского танца: положения рук, ног; венгерский ход; голубцы (с продвижением в сторону, с вращением); balance (efface); венгерский кабриоль с ударом пяткой о пятку; остановка с ударом в ладоши/		комбинация
42	12	9	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / упражнения для верхней части позвоночника (curve, arch)/	Каб.№49	Контрольная комбинация
43	12	10	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / упражнения для позвоночника (roll down; roll up)/	Каб.№49	Контрольная комбинация
44	12	14	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / творческие задания на импровизацию на основе изученных элементов /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
45	12	16	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: мимический тренинг /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
46	12	17	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
47	12	21	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
48	12	23	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы современного танца / flat back /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение,

								взаимоконтроль
49	12	24	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: этюды на заданную тему /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
50	12	28	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: ролевые игры /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
51	12	30	16.50-18.30	Практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Актный зал	Сценический показ
52	01	11	18.15-19.55	Практическое	2	Сценическая деятельность (областные конкурсы)	Актный зал	Сценический показ
53	01	13	16.50-18.30	Практическое	2	Сценическая деятельность (областные конкурсы)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
54	01	14	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение
55	01	18	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / изолированная работа мышц в положении лежа и сидя/	Каб.№49	Контрольная комбинация
56	01	20	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе венгерского танца: положения рук, ног; венгерский ход; голубцы (с продвижением в сторону, с вращением); balance (efface); венгерский кабриоль с ударом пяткой о пятку; остановка с ударом в ладоши/	Каб.№49	Контрольная комбинация
57	01	21	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / body roll, warm up /	Каб.№49	Контрольная комбинация
58	01	25	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / lunge (tombe), упражнения для спины (contraction, release)/	Каб.№49	Контрольная комбинация

59	01	27	16.50-18.30	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: самостоятельное сочинение комбинаций и мини-танцев/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
60	01	28	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / элементы актерского мастерства: самостоятельное сочинение комбинаций и мини-танцев/	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
61	02	1	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / коллективная импровизация на заданную тему /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
62	02	3	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / tilt (угол наклона)/	Каб.№49	Контрольная комбинация
63	02	4	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца /усложненные комбинации/	Каб.№49	Контрольная комбинация
64	02	8	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя; contraction, release на четвереньках /	Каб.№49	Контрольная комбинация
65	02	10	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе испанского танца: положения рук, ног; восьмерка руками; pas de basque; движение рук с юбкой/	Каб.№49	Контрольная комбинация
66	02	11	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / туры на месте и с продвижением /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
67	02	15	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / джазовые уровни: перекаты из положения в положение в одном уровне /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
68	02	17	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы классического танца	Каб.№49	Наблюдение,

						/усложненные комбинации/		обсуждение, взаимоконтроль
69	02	18	18.15-19.55	Практическое	2	Партерный тренаж / stretch с port de bras в сторону, вперед и назад в положении сидя (contraction, release) скручивание и раскручивание корпуса/	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
70	02	22	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе испанского танца: положения рук, ног; восьмерка руками; pas de basque; движение рук с юбкой/	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
71	02	24	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета /	Каб.№49	Контрольная комбинация
72	02	25	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / шаги с трамплинным сгибанием коленей при движении из стороны в сторону и вперед-назад; по квадрату/	Каб.№49	Контрольная комбинация
73	03	1	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / контактная импровизация /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
74	03	3	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность //	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
75	03	4	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / сочинение комбинаций на основе изученного материала /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
76	03	10	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Каб.№49	Контрольная комбинация
77	03	11	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / шаги с мультипликацией; шаги афро-танца/	Каб.№49	
78	03	15	18.15-19.55	Теоретическое	2	Элементы классического танца	Каб.№49	Контрольная

				и практическое		/усложненные комбинации/		комбинация
79	03	17	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж / паховые и боковые растяжки /	Каб.№49	Контрольная комбинация
80	03	18	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца / танцевальные комбинации на основе цыганского танца: положения рук, ног; движение кистей рук; взмахи от плеча; переводы рук «восьмеркой»; перегибы корпуса; flic-flac на месте; движение рук с юбкой («восьмеркой»)/	Каб.№49	Контрольная комбинация
81	03	22	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах /	Каб.№49	Контрольная комбинация
82	03	24	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы современного танца / триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу /	Каб.№49	Контрольная комбинация
83	03	25	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
84	03	29	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
85	03	31	16.50-18.30	Практическое	2	Партерный тренаж / акробатические элементы (колесо, кувырки, перекаты)/	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
86	04	1	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / прыжки: hop, jump, leap /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
87	04	5	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над	Каб.№49	Обсуждение, само- и

						репертуаром, импровизационные этюды /		взаимоконтроль
88	04	7	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
89	04	8	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
90	04	12	18.15-19.55	Практическое	2	Партерный тренаж / акробатические элементы (колесо, кувырки, перебаты)/	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
91	04	14	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / продвижения, в пространстве с комбинацией шагов и бега /	Каб.№49	Контрольная комбинация
92	04	15	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
93	04	19	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
94	04	21	16.50-18.30	Практическое	2	Элементы современного танца / комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
95	04	22	18.15-19.55	Практическое	2	Партерный тренаж / комбинированные упражнения, направленные на	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение,

						растяжку разных групп мышц /		взаимоконтроль
96	04	26	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
97	04	28	16.50-18.30	Практическое	2	Сценическая деятельность (областные конкурсы)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
98	04	29	18.15-19.55	Практическое	2	Сценическая деятельность (областные конкурсы)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
99	05	3	18.15-19.55	Практическое	2	Сценическая деятельность (концерт для родителей)	Актальный зал	Сценический показ
100	05	5	16.50-18.30	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса /	Каб.№49	Контрольная комбинация
101	05	6	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Элементы современного танца / развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release)/	Каб.№49	Контрольная комбинация
102	05	10	18.15-19.55	Теоретическое и практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
103	05	12	16.50-18.30	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Обсуждение, само- и взаимоконтроль
104	05	13	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца	Каб.№49	Наблюдение,

						/ комбинации шагов, соединенные с вращениями и различными положениями корпуса /		обсуждение, взаимоконтроль
105	05	17	18.15-19.55	Практическое	2	Элементы современного танца / развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
106	05	19	16.50-18.30	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
107	05	20	18.15-19.55	Практическое	2	Постановочно-репетиционная деятельность / работа над репертуаром, импровизационные этюды, элементы актерского мастерства /	Каб.№49	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
108	05	24	18.15-19.55	Практическое	2	Заключительное занятие (отчётный концерт)	Актный зал	Сценический показ