

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 30 мая 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая 2023 г. № 34
Директор  О. С. Савецкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная подготовка исполнителя (уровень 4)»
Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: продвинутый

Автор-составитель:
Блинова В.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Кандалакша, 2023

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности детского объединения
«Танцевальная подготовка исполнителя (уровень 4)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка исполнителя (уровень 4)» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Устава МАУДО ДЮОЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка исполнителя (уровень 3)» имеет **художественную направленность**, создана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец «SNAP» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник», 2019г.);

- дополнительной общеразвивающей программы «Общездоровья подготовка с элементами современного танца» (автор Рискос В.В., педагог дополнительного образования ГБПОУ г. Москва «Воробьёвы горы», 2016г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

- добавлены разделы «Ритмико-танцевальный комплекс», «Учебно-тренировочная работа», «Физический партнеринг», «Parterre в контакте», «Упражнения на развитие прыгучести»;
- исключены разделы «Ритмическая гимнастика», «Элементы восточной гимнастики (йоги)», «Основы классического танца», «Основы современного танца», «Танцевально-художественное творчество».

Вид программы: общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы соответствует потребности времени в развитии мотивационного потенциала детей старшего школьного возраста к познанию, творчеству, труду и физической культуре, воспитанию гармонично развитой личности, её позитивной социализации. Актуальность программы соответствует потребностям обучающихся в самореализации и самоактуализации, интеграции в систему общественных отношений. Осуществляя социальный подход к современному танцу, она способствует развитию социальной активности, включает в социальную практику, формирует социально значимые компетенции, дает возможность избежать влияния негативных социальных явлений.

Новизна программы заключается в синтезе современной хореографии и физических упражнений. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Комплексное воздействие при помощи инструментария специально подобранных физических упражнений несёт в себе богатый воспитательный потенциал, необходимый для внутренней и внешней гармонизации, формирования физически активной и здоровой личности.

Отличительные особенности программы. Данная программа составлена в **дополнении** для обучающихся по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» - 3 года обучения с учётом совершенствования танцевальной формы исполнителей, развития костно-мышечного аппарата, избавления от физических недостатков, формирования красивой фигуры и укрепления здоровья.

Уровень программы: продвинутый.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 16-17 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 7-10 человек.

Условия приема. Обучающиеся зачисляются в учебные группы после завершения обучения по программе «Танцевальная подготовка исполнителя (уровень 3)» и при параллельном обучении по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» - 3 год обучения. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы: совершенствование танцевальной подготовки обучающихся.

Задачи программы:

обучающие:

- закрепить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- формировать знание о культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формировать понимание грамотной основы танцевальной и физической культуры;
- формировать понимание биомеханики ОДА;
- формировать понимание взаимоотношений работы в партнеринге;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;
- формировать общую культуру обучающихся;

развивающие:

- формировать и развивать творческие способности обучающихся;
- развивать познавательную активность;

- развивать танцевальные данные (выворотность, пластичность, прыгучесть, танцевальный шаг, устойчивость);
- развивать физические качества – мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- укреплять опорно-двигательный аппарат (ОДА) – мышечный корсет;
- развивать память и внимание на движения и упражнения;

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать внимание, дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности;
- воспитывать духовно-нравственные, гражданско-патриотические, трудовые качества.

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании обучения должны

знать:

- культуру здорового и безопасного образа жизни;
- биомеханику ОДА;
- грамотную основу танцевальной и физической культуры;
- основу взаимоотношений работы в партнеринге;
- навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;
- общую культуру социального пространства;

уметь:

- качественно выполнять программные движения и элементы;
- понимать и грамотно владеть возможностями ОДА;
- грамотно использовать принципы взаимоотношений работы в партнеринге;
- самостоятельно использовать и транслировать полученные знания, умения и навыки в социальном пространстве.

Личностные результаты:

- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);

- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности;
- опыт осознанного самостоятельного общественного действия в открытом социуме;
- позитивная самооценка своих танцевальных возможностей и способностей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, опрос, наблюдение
1.2.	Упражнения на изоляцию ОДА в эстрадно-джазовом исполнении	14	2	12	Наблюдение
1.3.	Физические упражнения	14	-	14	Контрольные упражнения
	Итого	30	4	26	
2.	Учебно-тренировочная работа				
2.1.	Физический партнеринг	12	-	12	Наблюдение
2.2.	Упражнения на развитие прыгучести	14	2	12	Контрольные упражнения
2.3.	Parterre в контакте	14	2	12	Наблюдение, контрольные задания
2.4.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачёт
	Итого	42	4	38	
	Всего по программе	72	8	64	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс.

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (2 часа). Опорно-двигательный аппарат (ОДА) – возможности развития. Сила, силовые способности. Выносливость, ловкость на сцене и в жизни.

Тема 1. 2. Упражнения на изоляцию ОДА в эстрадно-джазовом исполнении

Теория (2 часа). Техника выполнения танцевальных комбинаций упражнений на изоляцию ОДА.

Практика (12 часов). Изучение и выполнение комбинаций:

- шейный отдел позвоночника (комбинация № 1);
- плечевой пояс: (комбинация № 2);
- грудная клетка: (комбинация № 3);
- таз: (комбинация № 4);
- руки: (комбинация № 5);
- ноги - стопа, голеностоп: (комбинация № 6).

Тема 1.3. Физические упражнения

Практика (14 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

- на развитие скоростно-силовых качеств;
- укрепление мышц плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц стопы голеностопного сустава;
- на растяжку и укрепление подколенных связок;
- на развитие эластичности подъёма стопы;
- на развитие подвижности тазобедренного сустава;
- на растяжку мышц и связок внутренней поверхности бедра;
- на развитие эластичности мышц спины, подвижности позвоночного столба;
- на укрепление тазобедренного сустава.

Раздел 2. Учебно-тренировочная работа

Тема 2.1. Физический партнеринг

Практика (12 часов). Выполнение комбинаций упражнений в паре:

- на ощущение взаимности в партнеринге;
- на развитие силовой установки партнёра;
- на парный контакт *parterre* (силовая и координационная работа).

Тема 2.2. Упражнения на развитие прыгучести

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций.

Практика (12 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант):

- подъём на полупальцы (Releve) – по VI, I, II, V позициям;
- прыжки на месте (по VI, V, II позициям);
- на растяжку ахиллово сухожилия и укрепление икроножной мышцы («заминка»);
- прыжки через скакалку;
- специальные упражнения на развитие прыгучести амплитудных прыжков;
- прыжок на возвышенность с последующим выпрыгиванием (усложнение);
- прыжок со сменой ног на возвышенность;
- прыжок в длину с места;
- прыжок с поворотом на 180, 360 градусов;
- выпрыгивание в группировку;
- выпрыгивание из полуприседа;
- прыжок на одной ноге.

Тема 2.3. Parterre в контакте

Теория (2 часа). Техника выполнения комбинаций упражнений в паре.

Практика (12 часов). Выполнение комбинаций упражнений:

- для подвижности стопы (комбинация №1);
- для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности (комбинация №2);
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника (комбинация №3);
- на укрепление мышц брюшного пресса (комбинация №4);
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (комбинация №5);
- акробатических упражнений (комбинация №6).

Тема 2.4. Итоговое занятие

Практика (2 часа). Аттестация. Зачёт.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое обеспечение:

- оснащённый кабинет (станки, зеркала, освещение);
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- стулья;
- письменный стол;
- стенд с наглядным хореографическим материалом, делами коллектива и их наградами, фотографиями с концертной деятельностью;

- компьютер (ноутбук);
- USB-носители;
- магнитофон;
- комплекты дисков.

Организационно-педагогические принципы реализации общеразвивающей программы:

- принцип сознательности и активности, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, требующий, чтобы перед исполнителем ставились посильные задачи. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей своих воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности; регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Обучение по программе «Танцевальная подготовка исполнителя» строится по принципу движения от **простого к сложному**, что предполагает **постепенное:**

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног;
- усложнение предлагаемых заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

Оценка результативности:

На уровне педагога:

- интегрированность данной программы с направлением деятельности МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А Крыловой;
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы;
- участие педагога в разработке планов, программ учреждений;
- проведение открытых занятий, участие в обмене опытом работы, в семинарах, повышении квалификации.

На уровне учащегося:

- формирование устойчивого интереса к данному виду творческой деятельности;
- творческое выполнение учебных заданий, заинтересованность в индивидуальном росте;
- качество выполнения учебных заданий на занятиях;
- количество полученной информации.

Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из двух диагностик. Контроль осуществляется по четырем этапам:

1. **Первичный контроль** проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у обучающегося, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
2. **Промежуточный контроль в течение года** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.
3. **Итоговый контроль по итогам обучения по программе «Танцевальная подготовка исполнителя (уровень4)»** проводится в мае в форме аттестации обучающихся (зачёт): определяется уровень

освоения программы. Результаты обсуждаются, выявляются недостатки и ошибки, допущенные в работе с тем, чтобы избежать этого в будущем.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей обучающихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагога, а иногда и от заинтересованности родителей и их вклада в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

В ходе образовательного процесса осуществляется мониторинг не только учебных, но и воспитательных результатов. Основным является метод наблюдения. По итогам полученных результатов должны производиться объяснения, комментарии, индивидуальная и групповая работа по коррекции ошибок и устранению трудностей.

По результатам мониторинга возможна корректировка учебно-тематического плана, методов, способов и приёмов организации учебного процесса.

Методическое обеспечение программы

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с подростками можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрацию эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод также состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа;
- анализ, опрос и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения упражнений;
- приём раскладки танцевальных упражнений;
- приём закрепления целостной комбинации;

Практический метод обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- «сотворчество» и активное использование групповых форм работы;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов движений и упражнений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий.

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы культуры жизни, здоровья и поведения.

Педагогические технологии реализации программы и их обоснование:

№ п/п	Педагогическая технология	Обоснование педагогической технологии
1.	<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<p>Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения); - компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на

		<p>восстановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - стимулирующие технологии (тренажные упражнения); - информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера).
2.	<i>Технология личностно-ориентированного обучения</i>	<p>Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.</p>
3.	<i>Технология коллективного взаимообучения</i>	<p>Используется как «организованный диалог» или «работа в парах сменного состава».</p> <p>На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»)</p>
4.	<i>Технология модульного обучения</i>	<p>Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем.</p> <p>Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося.</p>
5.	<i>Технология перспективно опережающего обучения</i>	<p>Использование личностного подхода (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего обучающегося учить незнающего).</p>

6.	<i>Информационно-коммуникативная технология</i>	Ключевые преимущества применения по программе: - создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования; - возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы; - создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся; - хореографическое творчество распространяется в широкие массы.
7.	<i>Технология сотрудничества</i>	Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.

Список литературы для педагога:

1. Загорская В.А., Скрипник П.В., Артемьева Л.Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в ВУЗах. Международный научный журнал «Символ науки» - №6/2016 ISSN 2410-700X – <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-ozdorovitelnyy-vid-gimnastiki-v-vuzah/viewer>.
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009.
4. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
5. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2006.
6. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2003.
7. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2000.

3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002.

Приложение 1

Календарный учебный график

Объединение: «Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 4) , количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание: Среда 19.00-20.40

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02	19.00-20.40	Теория	2	Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие. Опорно-двигательный аппарат (ОДА) – возможности развития. Сила, силовые способности. Выносливость, ловкость на сцене и в жизни.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Сентябрь	09	19.00-20.40	Теория, практика	2	Упражнения на изоляцию ОДА в эстрадно-джазовом исполнении. Техника выполнения танцевальных комбинаций упражнений на изоляцию ОДА. Изучение и выполнение комбинаций.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
3.	Сентябрь	16	19.00-20.40	Теория, практика	2	Техника выполнения танцевальных комбинаций упражнений на изоляцию ОДА. Изучение и выполнение комбинаций: шейный отдел позвоночника (комбинация №1).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
4.	Сентябрь	23	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: плечевой пояс: (комбинация №2).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
5.	Сентябрь	30	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: грудная клетка: (комбинация №3).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
6.	Октябрь	07	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: таз: (комбинация №4).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
7.	Октябрь	14	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: руки: (комбинация №5).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	
8.	Октябрь	21	19.00-20.40	Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций: ноги - стопа, голеностоп: (комбинация №6).	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
9.	Октябрь	28	19.00-20.40	Практика	2	Физические упражнения. Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление мышц плечевого пояса.	ДЮЦ «Ровесник», Актовый зал	

10.	Ноябрь	11	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: укрепление мышц стопы голеностопного сустава, на развитие эластичности подъёма стопы.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
11.	Ноябрь	18	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку и укрепление подколенных связок.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
12.	Ноябрь	25	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок внутренней поверхности бедра.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Контрольные упражнения
13.	Декабрь	02	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие эластичности мышц спины, подвижности позвоночного столба.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
14.	Декабрь	09	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: на развитие подвижности тазобедренного сустава, на укрепление тазобедренного сустава.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
15.	Декабрь	16	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений: укрепление мышц брюшного пресса, на развитие эластичности мышц спины, подвижности позвоночного столба.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Контрольные упражнения
16.	Декабрь	23	19.00-20.40	Практика	2	Учебно-тренировочная работа. Физический партнеринг. Выполнение комбинаций упражнений в паре: на ощущение взаимности в партнеринге.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
17.	Декабрь	30	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на ощущение взаимности в партнеринге (закрепление).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
18.	Январь	13	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на развитие силовой установки партнёра.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
19.	Январь	20	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на развитие силовой установки партнёра (закрепление).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
20.	Январь	27	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на парный контакт partnerre (силовая и координационная работа).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	
21.	Февраль	03	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений в паре: на парный контакт partnerre (силовая и координационная работа) – закрепление.	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	Наблюдение
22.	Февраль	10	19.00-20.40	Теория, практика	2	Упражнения на развитие прыгучести. Правила выполнения комбинаций. Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): подъем на полупальцы (Releve) – по VI, I, II, V позициям, прыжки на месте (по VI, V, II позициям).	ДЮОЦ «Ровесник», Актовый зал	

						–		
23.	Февраль	17	19.00-20.40	Теория, практика	2	Правила выполнения комбинаций. Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): на растяжку ахиллово сухожилия и укрепление икроножной мышцы («заминка»), прыжки через скакалку.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
24.	Февраль	24	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): специальные упражнения на развитие прыгучести амплитудных прыжков.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
25.	Март	03	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок на одной ноге, прыжок в длину с места.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
26.	Март	10	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): выпрыгивание в группировку, выпрыгивание из полуприседа.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
27.	Март	17	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок на возвышенность с последующим выпрыгиванием (усложнение), прыжок со сменой ног на возвышенность.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
28.	Март	24	19.00-20.40	Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений (усложнённый вариант): прыжок с поворотом на 180, 360 градусов.	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	Контрольные упражнения
29.	Март	31	19.00-20.40	Теория, практика	2	Parterre в контакте. Техника выполнения комбинаций упражнений в паре. Выполнение комбинаций упражнений: для подвижности стопы (комбинация №1).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	Наблюдение
30.	Апрель	07	19.00-20.40	Теория, практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений в паре. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности (комбинация №2).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
31.	Апрель	14	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника (комбинация №3).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
32.	Апрель	21	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса (комбинация №4).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	
33.	Апрель	28	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (комбинация №5).	ДЮЦ «Ровесник», Актальный зал	

34.	Май	05	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: акробатических упражнений (комбинация №6).	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	
35.	Май	12	19.00-20.40	Практика	2	Выполнение комбинаций упражнений: акробатических упражнений (комбинация №6) – закрепление.	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	Контрольные задания
36.	Май	19	19.00-20.40	Практика	2	Итоговое занятие. Аттестация. Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», Актный зал	Зачёт

**Оценочный лист промежуточной/итоговой аттестации по программе «Танцевальная подготовка исполнителя»
4 уровень**

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория		Практика								Развитие			Уровень освоения программы
		<i>Содержание понятий</i>	<i>Методические правила выполнения программных упражнений и элементов</i>	<i>Упражнения на изоляцию ОДА</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Физический партнериг</i>	<i>Упражнения на развитие прыгучести</i>	<i>Раг тегге в контакте</i>	<i>Ориентация в пространстве</i>	<i>Волевая установка</i>	<i>Хореографические данные</i>	<i>Познавательный интерес</i>	<i>Удовлетворение индивидуальных потребностей</i>	<i>Творческие способности</i>	
															<i>Н-низкий С-средний В-высокий</i>
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

Дата _____

Педагог дополнительного образования _____

Словарь терминов

- Flax- «флекс»- сокращённое положение стопы
- Flatback – «флетбэк»- наклон вперёд с прямой спиной
- Grand – «гран» - большой
- Grandplie´ - «гран плие» - полное глубокое приседание
- Grandjete – «гран жете» - большой прыжок (ноги вразброс)
- Pas – «па» - Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец»
- Plie – «плие» - приседание
- Portdebras – «пор де бра» - упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы
- Point – «поинт» - натянутое положение стопы
- Preparation – «прэпарасион» - приготовление, подготовка
- Releve´ - «релеве» - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
- Dejambe – «де жамб» – нога
- Terre - «тер» - земля
- Rollup – «ролл ап» - выпрямление вверх
- Rolldown – «ролл даун» - скручивание спины вниз
- Tour – «тур» - поворот
- Contraction - «контракшн» - сжатие
- JazzPortdebras – «джаз порт де бра» - джазовое движение рук
- Reelection – «релакшн» - расслабление
- Stretching – «стречинг» - растяжка
- Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах
- Изоляция - когда каждая часть тела (центр) двигается независимо друг от друга
- Координация - соответствие и согласование всего тела
- Релаксация - умение распределять напряжение в позвоночнике
- Swing – «свинг» - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом ритме
- Arch - «арч» - положение арка, прогиб торса назад
- Curve - «кёрв» - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
- BodyRoll – «боди рол» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)

Tilt - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.