

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования.  
Республиканский центр культуры учащейся молодёжи**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «12» 09 2023 г  
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РЦКУМ  
*В.В. Аристархов*  
от «12» 09 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
танцевальной студии «Импульс»**

**Возраст обучающихся: 15-20 лет.  
Срок реализации: 3 года.**

Автор - составитель:  
Гаринова Альбина Ирековна  
педагог дополнительного образования

г. Уфа, 2023-2024 уч. год

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.
  2. Сведения о программе.
  3. Цель и задачи, планируемые результаты обучения, целевая аудитория
  4. Организационно-педагогические условия
  5. Формы, порядок и периодичность текущего контроля
  6. Учебно-тематический план
  7. Содержание изучаемого курса
  8. Оценочные материалы
  9. Воспитательные компоненты программы
  10. Список литературы
- Приложение 1 Календарный учебный график
- Приложение 2 Календарный план воспитательной работы
- Приложение 3 Примерный репертуарный план
- Приложение 4 Методические рекомендации по составлению разогрева-тренажа
- Приложение 5 Правила построения хореографического занятия
- Приложение 6 Хореографическая терминология

## 1. Пояснительная записка

Программа сориентирована на изучение культуры, истории искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Импульс» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023г.);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. Постановление от 28 января 2021г. №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»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** характеризуется тем, что в настоящее время у подрастающего поколения растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности обучающихся, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Данная программа ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Приобщение обучающихся к хореографическому искусству способствует развитию их творческой фантазии, погружает в мир танцевального и драматического искусства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память, учат благородным манерам. Обучающиеся познают многообразие танца. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение достигать цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Педагогическая целесообразность** обоснована подбором содержания, методов, форм и приёмов обучения и воспитания, соответствующих психологическим возможностям обучающихся, позволяющих последовательно развивать интерес к хореографии.

Танец объединяет моральную, эмоциональную, эстетическую сферы обучающихся. В хореографическом искусстве происходит «примерка» на себя многообразных ликов – человеческих образов, масок, характеров, типов, где обучающийся может сравнить себя с героем, идентифицировать с близким персонажем, выразить свое эмоциональное состояние. Танец выступает как «арифметика социальных отношений» и танцоры выступают не только как исполнители, но прежде всего как толкователи произведения в целом. Насыщенный эмоциональностью танец дает возможность обучающемуся выплеснуть эмоции – это способ самовыражения, самореализации, который происходит на основе генетической взаимосвязи слуха, зрения, движения и т.д. Это способствует созданию ситуации успеха у обучающегося, он обретает уверенность в собственных силах, у него появляется желание достичь хороших результатов, добиться признания сверстников и т.п. В то же время материал для занятий подбирается с учётом специфики хореографического искусства, обуславливая и особенности методической работы с певцом. Подчинение всего материала занятия его основной теме даст возможность педагогу достаточно свободно заменять одно произведение другим с аналогичными художественно-педагогическими задачами, то есть свободно маневрировать.

**Новизна** программы. Программа учтена и адаптирована к возможностям обучающихся разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: ритмику, гимнастику, классический, эстрадный, народно-стилизованый танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента подрастающего поколения, а также на развитие их сценической культуры.

Кроме того, предлагается в расширенном объёме использовать возможности Интернет-ресурсов для расширения теоретических и практических знаний через просмотр мастер-классов, танцевальных номеров других коллективов. Применение на занятиях интерактивной доски в целях просмотра своего танцевального номера и его визуального разбора.

Кроме того, предлагается в расширенном объёме использовать возможности Интернет-ресурсов для расширения теоретических и практических знаний через просмотр мастер-классов, танцевальных номеров других коллективов.

Применение на занятиях интерактивной доски в целях просмотра своего танцевального номера и его визуального разбора.

**Отличительными особенностями** программы «Импульс» от существующих аналогов являются следующее:

- программа разработана на основе собственной практической работы с обучающимися, разными по музыкальным и физическим данным, складу психики и нервной системы, с учетом интересов детей, их познавательной активности и творческих возможностей;

- данная программа позволяет обучаться с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и т.д.), а также позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой.

- программа позволяет изучать разные виды танцевального направления: балльные, народные, эстрадные танцы, для того чтобы выбрать для себя, какое направление ему более близко для дальнейшего изучения

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

## **2. Сведения о программе**

**Направленность программы** - художественная.

**Срок освоения программы** 3 учебных года:

1 год обучения - начальный уровень;

2 год обучения - освоение;

3 год обучения - совершенствование.

Режим занятий зависит от группы, которая формируется с учетом одарённости, природных данных и имеющегося танцевального опыта (танцевальный кружок, хореографическая школа т.п.), в соответствии с которыми обучающийся может быть зачислен на первый, второй или сразу третий год обучения.

**Количество часов в неделю:**

1 год обучения - 4 часа: два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

2 год обучения - 5 часов: 1 раз в неделю 2 часа и 1 раз в неделю 3 часа, (180 часов в год);

1 час=45 мин.

**Форма обучения** – групповая, очная

**Виды занятий по программе:**

практические занятия - происходит освоение теоретических знаний и их закрепление на практике, что позволяет освоить основные танцевальные навыки через выполнение учебных этюдов и танцевальных композиций;

выездные тематические занятия-выходы в театры на концерты, просмотры выступлений других коллективов;

выполнение самостоятельной работы - разучивание сложных танцевальных элементов и связок дома, подготовка творческих заданий

сводные репетиции - соединение нескольких учебных групп для отработки концертных и конкурсных номеров;

концерты - участие в мероприятиях на уровне учреждения, района, города, республики;

фестивали и конкурсы - участие в творческих мероприятиях на всех уровнях.

**Формы организации образовательного процесса:**

Индивидуальная форма - учит индивидуальному труду, способствует самостоятельности и служит подготовкой для занятий над самообразованием.

Групповая форма является основной, когда собирается небольшой стабильный состав обучающихся одинакового уровня подготовленности и одного возраста. Групповую форму работы целесообразно подразделять на учебную деятельность и на мероприятия воспитательного характера (посещение театров, музеев, филармоний, экскурсии).

Фронтальная форма работы позволяет педагогу управлять образовательной деятельностью всего объединения. Педагогическая эффективность фронтальной работы во многом зависит от умения педагога держать в поле зрения весь коллектив и при этом не упускать из виду работу каждого обучающегося.

Коллективная форма (Объединение) работы играет важную роль при сплочении коллектива. Она необходима при проведении мероприятий познавательного характера, а также, каких либо празднеств.

**3. Цель, задачи, планируемые результаты обучения,  
целевая аудитория**

**Цель программы:** развитие личности ребенка и его способности к творческому самовыражению средствами хореографии.

На основе поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи:**

Образовательные:

- познакомить с элементами основных направлений хореографии: народный танец, балетный, эстрадный, классический;
- формировать знания основ музыкально-ритмической грамотности;

- формирование азбуки музыкального движения;
- формирование навыков танцевальной импровизации;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

#### Развивающие:

- развить творческие способности;
- постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации, ловкости, силы;
- развить физические качества и двигательные способности: гибкость, правильная осанка;
- развить специфические виды памяти: моторный, слуховой, образный.

#### Воспитательные:

- развить интерес к хореографическому искусству;
- приобщить к активному и здоровому образу жизни;
- помочь развить художественный вкус;
- помочь преодолеть страх перед выступлением на сцене;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- формировать толерантное отношение к различным национальностям, уважение к людям, способность жить с людьми разных культур, языков и религий;
- пробудить интерес к изучению культурного опыта народов и сохранению их наследия.

#### **Планируемые результаты.**

##### Личностные результаты:

- развитие личностных качеств: коммуникабельность, общая эрудиция, уровень культуры, выразительность речи, дисциплину и ответственность за порученное дело;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование основ гражданской ответственности любви к семье, уважение к людям и своей стране; воспитание чувства гордости за свою Родину, уважения к традициям и культуре других народов;



- формирование художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- имеет навык учебной и познавательной деятельности;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет определять понятия, создавать обобщение, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, умозаключение и делать выводы.

Коммуникативные:

- проявляет навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умеет не создавать конфликты и способен находить выходы из спорных ситуаций.
- умеет работать индивидуально и в группе

Регулятивные:

- имеет навык самостоятельной постановки цели;
- имеет навык самостоятельно планировать пути достижения цели;
- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владеет основами самоконтроля и самооценки.

#### **Целевая аудитория**

Программа «Импульс» предназначена для обучающихся 15-20 лет. Формирование контингента основывается на принципе добровольности и доступности при выборе направленности обучения, отсутствии давления и принуждения, а также учёт психолого-возрастных и индивидуальных особенностей. Приём осуществляется по заявлению родителей (законного представителя) обучающегося, медицинской справки о состоянии здоровья, регистрации и подачи заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Башкортостан». В группе могут обучаться одновременно девочки и мальчики. Наполняемость в группах составляет 15 человек.

#### **4. Организационно-педагогические условия (особенности, направленность, материально-технические, кадровые, аудиторные, внеаудиторные и др.)**

Обучающиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации. Обучающиеся, прошедшие определенный курс по данной

программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях. Отчеты хореографического объединения могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями обучающихся на воздухе, на открытой площадке в майские праздники, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

**Структура занятия** по хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия проходит мобилизация обучающихся к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные движения, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В той части занятия, которая является основной, применяется уже большее количество разнообразных движений: элементы классического танца, элементы современного танца, элементы свободной пластики, народного танца, гимнастики и общеразвивающие упражнения. Различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части занятия:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах эстрадного и народного, бального танца.

Однако, в большинстве случаев, применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения проводятся только у станка только на середине зала или только в партере. Это может зависеть от продолжительности урока.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части подводятся итоги. Во время контрольного занятия дается оценка каждому обучающемуся.

Принципы построения занятия по хореографии

Построение занятия определяется 4 условиями:

- соразмерностью отдельных частей занятия;

- подбором упражнений и последовательностью выполнения;
- чередованием нагрузки и отдыха;
- составлением учебных комбинаций на занятии.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть занятия при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

#### **Методическое обеспечение.**

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа, показа и разбора видеозаписей и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае обучающиеся воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроем, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок.

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения. В обучении разновозрастных групп используется дифференцированный подход.

Содержание программы построено блоками: начальный уровень – первый год обучения, уровень освоения – второй год обучения, уровень совершенствования – третий год обучения. Каждый блок является законченным этапом обучения, и в то же время основой продвижения обучающегося.

Начальный уровень реализации программы предполагает минимальную сложность освоения программы. Обучающиеся изучают положения корпуса, ног, рук, головы; повторяют за педагогом правильность исполнения движений, выполняют тренировочные упражнения. Для лучшего усвоения материала и развития творческих способностей детей на занятиях используются игровые моменты.

На уровне освоения и совершенствование обучающиеся продолжают обучение теми же методами, но с усложнением техники, ритма. Выступают на праздничных концертах, успешно принимают участие в фестивалях и конкурсах.

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология обучения в сотрудничестве;
- технология проектного обучения;
- фасилитативная технология;
- технология здоровьесберегающего обучения;
- цифровые технологии.

Ведущей является технология обучения в сотрудничестве. Данная технология позволяет организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы по несколько человек. Группам даётся определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. Это чрезвычайно эффективная работа для усвоения нового материала каждым обучающимся.

Технология проектного обучения обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого обучающегося в приобретаемых знаниях. Хореографические занятия полны творческих заданий, приключенческих, игровых и практико-ориентированных проектов. Обучающиеся могут выполнять их, как в группах, так и индивидуально.

Фасилитативная технология заключается в том, что педагог помогает, облегчает и способствует процессу обучения, донося до обучающихся информацию простым и доступным способом.

Технология здоровьесберегающего обучения ставит перед собой следующие задачи: организацию работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья; создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения; мотивацию на здоровый образ жизни; формирование у обучающихся устойчивого понимания, что занятия хореографией - способ поддержания здоровья, развития тела.

Занятия по хореографии предполагают постановку танцев и проведение концертных выступлений обучающихся. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям, и для повышения качества освоения танцевальной техники используются цифровые технологии. Применение компьютера (планшетного компьютера), телефона позволяет: накапливать и хранить музыкальные файлы; менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж,

компоновку музыкального произведения. Также во время проводится видеозапись занятия или элемент движения в замедленном режиме для более наглядного разбора правильности выполнения.

В ходе реализации программы обучающиеся просматривают и обсуждают видеоматериалы по разделам и темам обучения. В программе предусмотрена система творческих занятий, которая помогает детям войти в образное содержание танца, развить ассоциативное мышление, проявить нестандартное мышление, уйти от общих шаблонов.

Воспитательный компонент. Воспитание является важной составляющей частью образовательного процесса. В процессе обучения по данной программе приоритетными направлениями воспитания являются: гражданско-патриотическое, социально-личностное воспитание, профориентация, которые отражены в воспитательных задачах данной программы и в плане воспитательной работы объединения на учебный год.

Для успешной реализации образовательной программы необходим методическое обеспечение (программирование деятельности, четкая постановка педагогических задач и определение форм их решения, подбор методической литературы, накопление дидактического материала).

#### **Методическое обеспечение**

Учебно-методический комплект данной программы включает следующие методические пособия и материалы:

1. Методическая рекомендация. Особенности и виды разогрева (разминки), рекомендованные к использованию в хореографическом коллективе на занятиях современной хореографии ПДО Скрипка Е.В. ([edusev.ru](http://edusev.ru));

2. 2\_ХТ-Богомягкова-С.Г.-Упражнения-партерной-гимнастики-для-красивого движения.pdf ([iokk38.ru](http://iokk38.ru));

3. Методика преподавания хореографических дисциплин Kalugina\_O.G.\_Metodika\_prepodavaniya\_xoreograficheskix\_disciplin.pdf ([muzkult.ru](http://muzkult.ru));

4. Методические рекомендации по составлению и проведению уроков классического танца [201749лб.pdf](http://201749лб.pdf) ([udsu.ru](http://udsu.ru))

#### **Информационное обеспечение**

В программе могут быть использованы следующие цифровые ресурсы, разработанные для преподавателей хореографических дисциплин:

1. Культура.РФ. Портал культурного наследия, традиций народов России ([culture.ru](http://culture.ru))

2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы по образовательной программе «Искусство балетмейстера» по направлению

3. Хореография Методика [https://multiurok.ru/clena\\_adelvcis/blog/khoreografiia-metodika\\_](https://multiurok.ru/clena_adelvcis/blog/khoreografiia-metodika_)

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы необходимо наличие учебного (репетиционного) зала, оборудованного специальными станками и зеркалами; обеспечение материально-технической базы (пошив костюмов, изготовление реквизита, технические средства); использование музыкального материала, музыкальный проигрыватель.

**Кадровое обеспечение.** Преподаватели - хореографы, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

### **5. Формы, порядок и периодичность текущего контроля**

Реализация программы предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль и итоговый контроль обучающихся.

Входная диагностика осуществляется в форме просмотра, собеседования, наблюдений педагога.

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры, контрольные упражнения.

Промежуточный контроль проводится в формах: наблюдения педагога, просмотры, опрос, контрольные упражнения, выступления.

Итоговый контроль осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме открытого урока и отчетного концерта, а также обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии призовых мест муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов.

В конце каждого учебного года проводятся отчетные концерты для родителей (законных представителей), преподавателей, на которых обучающиеся демонстрируют знания и умения, и где родители могут увидеть, как дети развиваются во время учебного процесса.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за обучающимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, в зрительном зале и др. Для определения результативности обучающихся по программе педагогом проводится мониторинг: отслеживается теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам

программы; уровень личностного развития, активное участие обучающихся в конкурсах, проектах.

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<u>Текущий контроль</u> <b>Опрос</b> на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
<u>Промежуточный контроль</u> <b>Практическое задание</b> на знание и усвоение движений, ориентирование в пространстве	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности.
<u>Итоговый контроль</u> <b>Отчетный концерт</b> , участие в конкурсе	Участие в 1 номере отчетного концерта	Участие в отчетном концерте в 50% номеров	Участие в отчетном концерте и конкурсах разлитого уровня

**6. Учебно-тематический план**  
**Учебно-тематический план 1 года обучения**  
 (начальный уровень)

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие.</b> <i>Инструктаж по ТБ, ИБ.</i>	2	2	
<b>II.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>			
1	Просмотр учащихся. Определение среднего уровня подготовки	2		2
2	Технический материал. Постановка рук, корпуса. Подготовка тела.	10	1	9
3	Учебно-тренировочный материал. Работа с хореографическим материалом.	22	2	20

4	Дыхание во время танца	2	1	1
5	Отработка хореографических постановок в группе	10	1	9
6	Работа с разными уровнями в хореографии.	7	1	6
7	Развитие сценического образа и умения работать на сцене	10	1	9
8	Развитие способности студентов к импровизации	8	1	7
9	Развитие гибкости и укрепление мышечного корсета	15	1	14
10	Работа с солистами	4		4
11	Сводные репетиции	4		4
<b>III.</b>	<b>ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Основы музыкальной грамоты	2	2	
2	Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти	5	2	3
3	Развитие чувства ритма	7	1	6
<b>IV.</b>	<b>ТЕОРЕТИКО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Беседа о чистоте исполнения	2	2	
2	Направления в хореографии : бальный танец	4	1	3
3	Беседа о стилях «европейской программы»	2	2	
4	Беседа о стилях «латиноамериканской программы»	4	4	
5	Просмотр видеозаписей известных хореографических номеров	4	4	
<b>V.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> МО, Мастер – классы, Семинары	3	3	
<b>VI.</b>	<b>МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1	Праздники, выступления. Конкурсы. Фестивали.	9		9
2	Экскурсии, концерты, театры	5		5
3	Отчётный концерт	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>



**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА  
I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование тем	Количество часов
1.	<p><i>Тема: Введение.</i> Инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ.  <i>Теория:</i> Оглашение инструктажа по охране труда и технике безопасности. Выявление умений, знаний, навыков учебной деятельности обучающихся. Формирование правил поведения для успешного освоения программы.  <i>Практика:</i> Мониторинг начальных, базовых знаний обучающихся посредством диалога, просмотра.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура</p>	2
2.	<p><i>Тема: Хореографическая работа.</i>  <i>Теория:</i> Позиции рук, ног, корпуса;  Технические особенности исполнения в хореографии;  Система дыхания;  Ансамблевость;  Понятие уровней в хореографии балльного танца;  Понятие сценического образа и культуры сцены;  Принципы импровизации;  Техника выполнения упражнений, направленных на физическое развитие тела.  <i>Практика:</i> Анкетирование и беседа с учащимися об уровне подготовки;  Изучение материала для определения среднего уровня подготовки учащихся;  Упражнения направленные на постановку корпуса, рук, ног;  Упражнения направленные на физическое развитие тела;  Технические балльные комбинации, направленные на повышение уровня танцевальности;  Тренинги по развитию способности студентов к импровизации;  Упражнения направленные на развитие способности студентов к работе с разными уровнями в хореографии;  Тренинги направленные на раскрепощение танцовщиков.  <i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельная подготовка тела к занятию;  Анализ собственных ошибок в исполнении;  Распределение сил и энергии во время исполнения хореографических комбинаций;  Раскрытие собственного потенциала.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура, зеркало, наглядный материал.</p>	91

3.	<p><b>Тема: Теоретико-аналитическая работа.</b></p> <p><i>Теория:</i> Чистота исполнения; Личностно-окрашенное эмоционально-образное восприятие и оценка изучаемых образцов хореографического искусства, беседа о различных стилях «европейской» и «латиноамериканской программы»; своеобразие исполнительской трактовки. Изобразительная и выразительная хореография.</p> <p><i>Практика:</i> Просмотр, анализ лучших образцов хореографического искусства. Анализ просмотренного Организация и проведение хореографических вечеров, «гостиных» и турниров между парами. <i>Оборудование:</i> ноутбук, наглядный материал, колонки</p>	19
4.	<p><b>Тема: Танцевально-теоретическая подготовка.</b></p> <p><i>Теория:</i> понятие «музыкального квадрата», счета; Анализ музыки; Работа с разными ритмами. <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура</p>	14
5.	<p><b>Тема: Методическая работа.</b></p> <p>МО, Мастер - классы, Семинары.</p>	3
6.	<p><b>Тема: Концертно-исполнительская деятельность.</b></p> <p>Праздники, выступления, конкурсы, фестивали Экскурсии, концерты, театры. Отчётный концерт.</p>	15
<b>Итого:</b>		<b>144 часа</b>

**Учебно-тематический план 2 года обучения  
(уровень освоения)**

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	теория	практика
<b>I.</b>	<b>Вводное занятие.</b> <i>Инструктаж по ТБ, ПБ.</i>	2	2	
<b>II.</b>	<b>Хореографическая подготовка</b>			
1	Просмотр учащихся. Определение среднего уровня подготовки	2		2
2	Технический материал. Постановка рук, корпуса. Подготовка тела.	10	1	9
3	Учебно-тренировочный материал. Работа с хореографическим материалом.	22	2	20

4	Дыхание во время танца	2	1	1
5	Отработка хореографических постановок в группе	16	0	16
6	Работа с разными уровнями в хореографии.	7	1	6
7	Развитие сценического образа и умения работать на сцене	10	1	9
8	Развитие способности студентов к импровизации	14	1	13
9	Развитие гибкости и укрепление мышечного корсета	20	1	19
10	Работа с солистами	6		6
11	Сводные репетиции	6		6
<b>III.</b>	<b>ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Основы музыкальной грамоты	2	2	
2	Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти	7	4	3
3	Развитие чувства ритма	7	1	6
<b>IV.</b>	<b>ТЕОРЕТИКО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Беседа о чистоте исполнения	2	2	
2	Народная хореография	4	1	3
3	Беседа о истории и технике исполнения «русского народного танца»	2	2	
4	Беседа о истории и техники исполнения «башкирского народного танца»	4	4	
5	Просмотр видеозаписей известных постановок хореографов	6	6	
<b>V.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> МО, Мастер – классы, Семинары	6	6	
<b>VI.</b>	<b>МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
1	Праздники, выступления. Конкурсы. Фестивали.	17		17

2	Экскурсии, концерты, театры	5		5
3	Отчётный концерт	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>38</b>	<b>142</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов
1.	<p><i>Тема: Введение.</i> Инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ.  <i>Теория:</i> Оглашение инструктажа по охране труда и технике безопасности. Выявление умений, знаний, навыков учебной деятельности обучающихся. Формирование правил поведения для успешного освоения программы.  <i>Практика:</i> Мониторинг начальных, базовых знаний обучающихся посредством диалога, просмотра.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура</p>	2
2.	<p><i>Тема: Хореографическая работа.</i>  <i>Теория:</i> позиции рук, ног, корпуса в джазовом танце;  Технические особенности исполнения в джазовой хореографии;  Система дыхания;  Ансамблевость;  Понятие уровней в хореографии;  Понятие сценического образа и культуры сцены;  Принципы импровизации и работы с пространством;  Техника выполнения упражнений, направленных на физическое развитие тела.  <i>Практика:</i> Анкетирование и беседа с учащимися об уровне подготовки;  Изучение материала для определения среднего уровня подготовки учащихся;  Упражнения, направленные на постановку корпуса, рук, ног;  Упражнения, направленные на физическое развитие тела;  Технические народные комбинации, направленные на повышение уровня танцевальности;  Тренинги по развитию способности студентов к импровизации;  Упражнения направленные на развитие способности студентов к работе с разными уровнями в хореографии;  Тренинги направленные на раскрепощение танцовщиков.  <i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельная подготовка тела к занятию;  Анализ собственных ошибок в исполнении;  Распределение сил и энергии во время исполнения хореографических комбинаций;  Раскрытие собственного потенциала.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура, зеркало, наглядный материал.</p>	101

3.	<p><b>Тема: Теоретико-аналитическая работа.</b>  <b>Теория:</b> Чистота исполнения;          Личностно-окрашенное эмоционально-образное восприятие и оценка изучаемых образцов хореографического искусства. Беседа об истории происхождения танцев «русского народного» и «башкирского народного», правила техники исполнения и различного вида своеобразия исполнительской трактовки.          Изобразительная и выразительная хореография.  <b>Практика:</b> Просмотр, прослушивание, анализ лучших образцов хореографического искусства.          Анализ просмотренного          Организация и проведение хореографических вечеров, «гостиных» и бесед – концертов с другими творческими коллективами.  <b>Оборудование:</b> ноутбук, наглядный материал, колонки</p>	26
4.	<p><b>Тема: Танцевально-теоретическая подготовка.</b>  <b>Теория:</b> разбор разноуровневой музыки;          Анализ музыки;          Работа с разными ритмами.  <b>Оборудование:</b> музыкальная аппаратура</p>	18
5.	<p><b>Тема: Методическая работа.</b>          МО, Мастер - классы, Семинары.</p>	8
6.	<p><b>Тема: Концертно-исполнительская деятельность.</b>          Праздники, выступления, конкурсы, фестивали          Экскурсии, концерты, театры. Отчётный концерт.</p>	25
	<b>Итого:</b>	<b>180 часа</b>

**Учебно-тематический план 3 года обучения  
(уровень совершенствования)**

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов	теория	практика
I.	<b>Вводное занятие.</b> <i>Инструктаж по ТБ, ПБ.</i>	2	2	
II.	<b>Хореографическая подготовка</b>			
1	Просмотр учащихся. Определение среднего уровня подготовки	2		2
2	Технический материал. Постановка рук, корпуса. Подготовка тела.	10	1	9
3	Учебно-тренировочный материал. Работа с хореографическим материалом.	22	2	20

4	Дыхание во время танца	2	1	1
5	Отработка хореографических постановок в группе	16	0	16
6	Работа с разными уровнями в хореографии.	7	1	6
7	Развитие сценического образа и умения работать на сцене	10	1	9
8	Развитие способности студентов к импровизации	14	1	13
9	Развитие гибкости и укрепление мышечного корсета	20	1	19
10	Работа с солистами	6		6
11	Сводные репетиции	6		6
<b>III.</b>	<b>ТАНЦЕВАЛЬНО-ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1	Основы музыкальной грамоты	2	2	
2	Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти	7	4	3
3	Развитие чувства ритма	7	1	6
<b>IV.</b>	<b>ТЕОРЕТИКО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Беседа о чистоте исполнения	2	2	
2	Современная хореография: эстрадное и джазовое направление	4	1	3
3	Беседа о творчестве зарубежных современных хореографов (эстрадного и джазового направления)	2	2	
4	Беседа о творчестве современных российских хореографов (эстрадного и джазового направления)	4	4	
5	Просмотр видеозаписей известных постановок современных хореографов	6	6	
<b>V.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> МО, Мастер – классы, Семинары	6	6	
<b>VI.</b>	<b>МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			

1	Праздники, выступления. Конкурсы. Фестивали.	17		17
2	Экскурсии, концерты, театры	5		5
3	Отчётный концерт	1		1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>180</b>	<b>38</b>	<b>142</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование тем	Количество часов
1.	<p><b>Тема: Введение.</b> Инструктаж по ТБ, ОТ, ПБ.  <i>Теория:</i> Оглашение инструктажа по охране труда и технике безопасности. Выявление умений, знаний, навыков учебной деятельности обучающихся. Формирование правил поведения для успешного освоения программы.  <i>Практика:</i> Мониторинг начальных, базовых знаний обучающихся посредством диалога, просмотра.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура</p>	2
2.	<p><b>Тема: Хореографическая работа.</b>  <i>Теория:</i> Позиции рук, ног, корпуса в эстрадной и джазовой; Технические особенности исполнения в хореографии; Свободное движение; Ансамблевость; Понятие уровней в эстрадной и джазовой хореографии; Понятие сценического образа и культуры сцены; Принципы импровизации в свободном движении; Техника выполнения упражнений, направленных на физическое развитие тела.  <i>Практика:</i> Анкетирование и беседа с учащимися об уровне подготовки; Изучение материала для определения среднего уровня подготовки учащихся; Упражнения направленные на постановку корпуса, рук, ног; Упражнения направленные на физическое развитие тела; Технические комбинации, направленные на повышение уровня танцевальности и свободного движения; Тренинги по развитию способности студентов к импровизации; Упражнения направленные на развитие способности студентов к работе с разными уровнями в хореографии; Тренинги направленные на раскрепощение танцовщиков.  <i>Самостоятельная работа:</i> самостоятельная подготовка тела к занятию; Анализ собственных ошибок в исполнении; Распределение сил и энергии во время исполнения хореографических комбинаций; Раскрытие собственного потенциала. Сольная работа.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура, зеркало, наглядный материал.</p>	101

3.	<p><b>Тема: Теоретико-аналитическая работа.</b></p> <p><i>Теория:</i> Чистота исполнения;          Личностно-окрашенное эмоционально-образное восприятие и оценка изучаемых образцов хореографического искусства. Беседа об истории происхождения танцев «русского народного» и «башкирского народного», правила техники исполнения и различного вида своеобразия исполнительской трактовки.          Изобразительная и выразительная хореография.  <i>Практика:</i> Просмотр, прослушивание, анализ лучших образцов хореографического искусства.          Анализ просмотренного          Организация и проведение хореографических вечеров, «гостиных» и бесед – концертов с другими творческими коллективами.  <i>Оборудование:</i> ноутбук, наглядный материал, колонки</p>	26
4.	<p><b>Тема: Танцевально-теоретическая подготовка.</b></p> <p><i>Теория:</i>          Анализ музыки;          Работа с разными ритмами.  <i>Оборудование:</i> музыкальная аппаратура</p>	18
5.	<p><b>Тема: Методическая работа.</b></p> <p>МО, Мастер - классы, Семинары.</p>	8
6.	<p><b>Тема: Концертно-исполнительская деятельность.</b></p> <p>Праздники, выступления, конкурсы, фестивали          Экскурсии, концерты, театры. Отчётный концерт.</p>	25
	<b>Итого:</b>	<b>180 часа</b>



## 8. Оценочные материалы

Результат	Критерии	Показатели	Формы фиксации (балл)	Форма (метод) отслеживания результатов
Владение теоретическими знаниями по основным разделам учебно-тематического плана	Уровень владения теоретическими знаниями по основным разделам учебно-тематического плана	<b>высокий</b> (легко ориентируется и оперирует терминами)	3	Наблюдение, опрос.
		<b>средний</b> (терминологию знает, но не всегда ориентируется в ней без подсказки)	2	
		<b>низкий</b> (термины знает плохо)	1	
Сформированность практических умений и навыков, предусмотренных программой	Уровень владения практическими умениями и навыками	<b>высокий</b> (отлично владеет и легко умеет применять на практике полученные знания)	3	Наблюдение, концертные выступления, открытые занятия
		<b>средний</b> (легко выполняет основные элементы танца, но при этом может вызывать затруднение исполнение их комбинаций)	2	
		<b>низкий</b> (много не получается, требуются дополнительные усилия)	1	
Развитие исполнительского мастерства	Уровень развития исполнительского мастерства	<b>высокий</b> (хорошо выглядит на сцене, правильно и артистично исполняет композиции)	3	Открытые занятия, концертные выступления.
		<b>средний</b> (не всегда стабильно хорошо выглядит на сцене);	2	
		<b>низкий</b> (допускает ошибки в исполнении движений и забывает хореографический текст, боится зрителя)	1	

Сформированность умения работать в коллективе	Уровень сформированности умения работать в коллективе	<b>высокий</b> (легко находит контакт со всеми участниками коллектива)	3	Наблюдение, концертные выступления.
		<b>средний</b> (не всегда находит контакт со всеми участниками коллектива)	2	
		<b>низкий</b> (не находит контакт с участниками коллектива)	1	
Проявление интереса к занятиям хореографией	Уровень проявления интереса учащихся к занятиям хореографией	<b>высокий</b> (проявляется стабильный интерес к занятиям)	3	Наблюдение
		<b>средний</b> (иногда не проявляет активности и упорства в процессе занятий)	2	
		<b>низкий</b> (пассивный уровень восприятия на занятиях)	1	

#### **Критерии педагогического наблюдения:**

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей танцевального коллектива, знает/не знает наиболее значимые исторические факты истории и жизни учреждения и коллектива;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в концертной деятельности, в процессе получения музыкальной информации, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет усидчивость, терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими обучающимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления, требования к сценической внешности;
- контролирует/не контролирует своё поведение во время публичного/сценического выступления;
- стремится/не стремится к общению и исполнению качественных музыкальных произведений.

Результаты заносятся в итоговую таблицу и суммируются, определяется окончательный уровень освоения программы обучающимся.

**Аттестационная таблица для итогового контроля**

№	Фамилия Имя обучающегося	Уровень владения теоретиче- скими знаниями по основным разделам учебно - тематичес- кого плана	Уровень владения практическ- ими умениями и навыками	Уровень развития исполнител- ьского мастерства обучающих- ся	Уровень сформирова- нности у обучающих работать в коллективе	Проявлен- ие интереса к занятиям хореограф- ией	Уровень освоения программы	Итого

до 5 баллов – низкий уровень освоения программы

6-10 баллов – средний уровень освоения программы

11 и выше – высокий уровень освоения программы

### 9. Воспитательные компоненты программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) обучающимся историю хореографического коллектива, правила взаимодействия с педагогом и друг с другом.

Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях и репетициях. Вопросы техники безопасности, правила этикета в хореографии обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей исполнительскую культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение, культуру исполнительского мастерства (сценическую культуру).

Изучение теории хореографических дисциплин позволяет стимулировать у обучающихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность, культуру совместного

исполнения, внимание и уважение к партнеру по танцу, стремление к взаимопомощи.

В процессе практических занятий у обучающихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения и хорошие манеры.

В процессе работы над хореографической композицией педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной выразительности, культуру и манеру исполнения, стимулирует интерес к самостоятельному изучению истории танца.

В процессе концертно-исполнительской деятельности происходит воспитание сценической культуры, ответственности за качество своего исполнения, а также слаженности коллективного исполнения.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе работы с обучающимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, традиции коллектива.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, выпускниками коллектива, традиционные праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях учреждения, досугово-познавательных мероприятиях.

Воспитанию любви к творчеству помогает участие в периодических встречах с другими творческими коллективами, посещение концертов профессиональных коллективов.

## 10. Список литературы

Для педагогов:

1. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М., 2011.
2. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств. - Кемерово. – Кемеровская государственная академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. - Л. Искусство, 1980.
4. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 2010.
5. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Образовательная программа школы-студии «Фуэте». – Томск, ДТДиМ, 2009.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. – Спб.: «Диамант», 1997;
7. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 2006.
8. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. - Волгоград 2012;
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016;
10. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013;
11. Чернова Н.Ю. «От Гельцер до Улановой»ю - М: «Искусство», 1979;
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010;

Для обучающихся:

13. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пособие для студентов педагогических институтов под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 2013.
14. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. - Ростов-на-Дону 2015;
15. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006;

Для родителей:

16. Гренлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика». - СПб.: Речь, 2014;
17. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология». Когито-центр - Москва, 2015;
18. Козлов В.В., Гиршон А.Е. «Интегративная танцевально-двигательная терапия».- СПб.: Речь, 2016;
19. Пуртова Т.В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013;

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.taranenkomusic.narod.ru> (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии. В лёгкой красочной оркестровке);

2. <http://www.revskaya.ru> (Сайт Нины Ревской для балетных концертмейстеров, хореографов и балетмейстеров);
3. <http://www.classicalballetmusic.com> (Балетная и танцевальная музыка, музыка для балетного класса в аудио формате);
4. <http://www.balletclassmusic.com> (сайт английского концертмейстера балета Майкла Робертса.);
5. <http://www.lisaharrisdance.com> (сайт американской пианистки, концертмейстера балета Лизы Харрис);
6. <http://www.josuonline.com> (информация для танца и балетного класса);
7. <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);
8. <http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая классическая энциклопедия);
9. <http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Танец»);
10. <http://notes.tarakanov.net/koncbalet.htm> (Ноты).
11. <https://baletnik.nethouse.ru/> (Сборники А. Стрельниковой)
12. <http://nsportal.ru/blog/obshchecobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
13. <http://e-libra.ru/read/196288-istoriya-russkoj-balcriny.html> (История русского народного танца)

**Календарно-учебный график  
Танцевальной студии «Импульс»  
за 2023-2024 год, 1 группы**

**пн. 16:50-17:35;17:45-18:30  
ср. 16:50-17:35;17:45-18:30**

Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
04.09	Учебное занятие	2	Комплектование групп; инструктаж по ТБ и ТП	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
06.09	Учебное занятие	2	Просмотр группы, определение уровня подготовки	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
11.09	Учебное занятие	2	Изучение позиции ног	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
13.09	Учебное занятие	2	Изучение позиции рук	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
18.09	Учебное занятие	2	Постановка корпуса	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
20.09	Учебное занятие	2	Танцевальные термины	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
25.09	Учебное занятие	2	Повторение, закрепление технического материала	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

27.09	Учебное занятие	2	Классический танец. Выполнение упражнений, держась одной рукой за станок	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
02.10	Учебное занятие	2	Классический танец. Усложнение комбинации	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
04.10	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Проучиванное комбинации «Малый квадрат»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
09.10	Учебное занятие	2	Классический танец. Аллегро (прыжки)	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
16.10	Учебное занятие	2	Классический танец. Адажио маленькое, большое	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
18.10	Учебное занятие	2	Разогрев по кругу	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
23.10	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Проучиванное комбинации «Закрытая переменная»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
25.10	Учебное занятие	2	Тренинг. Основы сценического движения	ГБПОУ УКОТ	Творческое задание
30.10	Учебное занятие	2	Элементы классического танца. Повторение	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение, опрос



01.11	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Прочитанное комбинирование «Боковая дорожка»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
06.11	Учебное занятие	2	Дыхание во время танца	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
08.11	Учебное занятие	2	Обработка хореографических постановок в группе	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
13.11	Учебное занятие	2	Бальный танец "Вальс". Работа в паре. Комбинация «малый квадрат»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
15.11	Учебное занятие	2	Бальный танец "Вальс". Работа в паре. Комбинация «большой квадрат»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
20.11	Учебное занятие	2	Бальный танец "Вальс". Работа в паре. Комбинация «закрытая переменная»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
22.11	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Повторение	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение, опрос
27.11	Учебное занятие	2	Работа с разными уровнями в хореографии.	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

29.11	Учебное занятие	2	Усложнение хореографических композиций, технически.	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
04.12	Учебное занятие	2	Усложнение хореографических композиций, музыкально.	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
06.12	Учебное занятие	2	Анализ работы собственных движений. Упражнения на гибкость	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
11.12	Учебное занятие	2	Развитие сценического образа и умения работать на сцене	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
13.12	Учебное занятие	2	Актерское мастерство. Основы сценического движения	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
18.12	Учебное занятие	2	Актерское мастерство. Повторение	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
20.12	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Проучивание комбинации №1	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
25.12	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Проучивание комбинации №2	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

27.12	Концерт	2	Новогоднее праздничное выступление	ГБПОУ УКОТ	Концерт
10.01	Учебное занятие	2	Импровизация малыми группами на тему «Вальс»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
15.01	Учебное занятие	2	Импровизация на тему «Вальс», с использованием пройденных комбинации	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
17.01	Учебное занятие	2	Постановочная работа «Вальс»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
22.01	Учебное занятие	2	Развитие гибкости и укреплению мышечного корсета	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
24.01	Учебное занятие	2	Упражнения на растяжку мышц спины	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
29.01	Учебное занятие	2	Бальный танец «Вальс». Постановочная работа	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
31.01	Учебное занятие	2	Упражнения на растяжку. Шпагат	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
05.02	Учебное занятие	2	Бальный танец "Вальс". Репетиционная работа	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

07.02	Учебное занятие	2	Упражнения на растяжку. Шпагат	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
12.02	Учебное занятие	2	Бальный танец "Вальс". Репетиционная работа	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
14.02	Учебное занятие	2	Работа с солистами	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
19.02	Учебное занятие	2	Работа с солистами в бальном танце «Вальс»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
21.02	Концерт	2	Проведение праздничного концерта «День Защитника Отечества»	ГБПОУ УКОТ	Концерт
26.02	Учебное занятие	2	Направления в хореографии : бальный танец	ГБПОУ УКОТ	Концерт
28.02	Конкурс	2	Участие в Республиканском конкурсе «Я вхожу в мир искусств»	ГБУ ДО РЦКУМ	Конкурс
04.03	Учебное занятие	2	Сводные репетиции	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
06.03	Концерт	2	Праздничный концерт «8 Марта»	ГБПОУ УКОТ	Концерт
11.03	Учебное занятие	2	Основы музыкальной грамоты	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

13.03	Учебное занятие	2	Развитие музыкального слуха, музыкальной памяти	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
18.03	Учебное занятие	2	Беседа о стилях «европейской программы»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
20.03	Учебное занятие	2	Основы музыкальных ритмов	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
25.03	Учебное занятие	2	Беседа о стилях «латиноамериканской программы»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
27.03	Учебное занятие	2	Азбука музыкального движения	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
01.04	Конкурс	2	Конкурс «Открытая сцена»	ГБПОУ УКОТ	Конкурс
03.04	Учебное занятие	2	Беседа о чистоте исполнения	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
8.04	Учебное занятие	2	Направления в хореографии: балльный танец	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
10.04	Учебное занятие	2	Балльный танец «Ча-ча-ча». Комбинация №1	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
15.04	Учебное занятие	2	Развитие чувства ритма	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение

17.04	Учебное занятие	2	Бальный танец «Ча-ча-ча». Комбинация №2	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
22.04	Учебное занятие	2	Ритмический рисунок	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
24.04	Учебное занятие	2	Бальный танец «Ча-ча-ча». Комбинация №3	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
29.04	Учебное занятие	2	Мастер-класс «Бальный танец»	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
06.05	Учебное занятие	2	Работа с ритмом	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
13.05	Учебное занятие	2	Анализ музыки	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
15.05	Учебное занятие	2	Бальный танец «Ча-ча-ча». Постановочная работа	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
20.05	Учебное занятие	2	Бальный танец «Ча-ча-ча». Репетиционная работа	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
22.05	Учебное занятие	2	Просмотр видеозаписей известных хореографических номеров	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
27.05	Концерт	2	Сводная репетиция	ГБПОУ УКОТ	Наблюдение
29.05	Концерт	2	Отчетный концерт	ГБПОУ УКОТ	Концерт

### Календарный план воспитательной работы танцевальной студии «Импульс»

Цель воспитательной работы: формирование танцевального коллектива на базе ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий.

Сроки	Тема мероприятия	Форма проведения	Место проведения
Сентябрь	Организация и проведение Праздничного мероприятия, посвященного Дню Знаний	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Октябрь	Организация и проведение мероприятия, посвященного Дню Учителя	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Ноябрь	Организация и проведение Праздничного мероприятия, посвященного Дню Студента	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
	Участие в районном традиционном благотворительном мероприятии для детей с ограниченными возможностями здоровья «Для добра открой сердце»	Праздничный концерт	МБОУ ДО «ЦРТ «Радуга»
Декабрь	Организация и проведение новогоднего мероприятия	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
	Посещение хореографического концерта Государственного академического ансамбля народного танца имени Файзи Гаскарова Республики Башкортостан	Праздничный концерт	ГКЗ «Башкортостан»

Февраль	Организация и проведение мероприятия посвященного Дню защитника Отечества	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
	Посещение праздничного концерта «День Защитника Отечества» Образцового ансамбля народного танца «Байрам»	Праздничный концерт	ДК «Машиностроителей»
Март	Организация и проведение мероприятия, посвященного Международному женскому дню	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Апрель	Отчетный концерт Вокальной студии «Встреча» и Хореографической студии «Импульс»	Праздничный концерт «Семья»	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Май	Организация и проведение концерта, посвященного Дню Победы в ВОВ	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
	Посещение праздничного концерта Уфимского ансамбля песни и пляски «Мирас»	Праздничный концерт	Городской дворец культуры
Июнь	Подготовка и проведение Концертной программы в торжественном мероприятии, посвящённом выпуску студентов 2023-2024 уч. года	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
В течение года	Участие в районных, городских, республиканских, всероссийских, международных конкурсах	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий

В рамках реализации Указа Президента РФ от 22.11.2023 №875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи», Указа Главы Республики Башкортостан «Об объявлении в Республике Башкортостан 2024 года Годом заботы о людях с ограниченными возможностями здоровья» в текущем году планируется организация и проведение следующих тематических



мероприятий с участием родителей (законных представителей) из числа участников танцевального коллектива, исполнение танцевальных номеров «обучающийся и родитель» на следующих мероприятиях:

Сроки	Тема мероприятия	Форма проведения	Место проведения
Февраль	Участие в праздничном концерте «День Защитника Отечества» с приглашением отцов участников танцевального коллектива	Праздничный концерт	ДК «Машиностроителей»
Март	Организация и проведение мероприятия, посвященного Международному женскому дню, с приглашением мам, бабушек участников танцевального коллектива	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Апрель	Отчетный концерт Вокальной студии «Встреча» и Хореографической студии «Импульс» с приглашением родителей (законных представителей)	Праздничный концерт «Семья»	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Июнь	Благотворительный концерт для детей с ограниченными возможностями здоровья «	Праздничный концерт	Площадки ГО г. Уфа
Июнь	Подготовка и проведение Концертной программы в торжественном мероприятии, посвященном выпуску студентов 2023-2024 уч. года с приглашением родителей (законных представителей)	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Июль	Участие в праздничном концерте «Все начинается с семьи...», посвященном Всероссийскому дню семьи, любви и верности	Праздничный концерт	Площадки ГО г. Уфа

Ноябрь	Участие в праздничном концерте «Любовью материнской мир прекрасен», посвященном Международному дню матери	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий
Ноябрь	Благотворительный концерт для детей с ограниченными возможностями здоровья «Для добра открой сердце»	Праздничный концерт	МБОУ ДО «ЦРТ «Радуга»
Декабрь	Организация и проведение новогоднего мероприятия для детей с ограниченными возможностями здоровья	Праздничный концерт	ГБПОУ Уфимский колледж отраслевых технологий

### Примерный репертуарный план

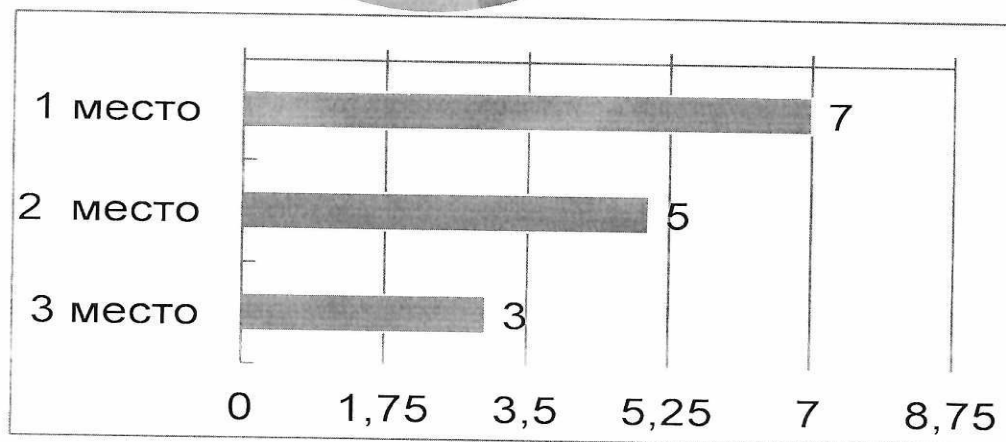
Учебный год	Название хореографического номера
1 год	Бальные танцы:
	-«Венский вальс» (европейская программа)
	- «Ча-ча-ча» (латиноамериканская программа)
2 год	Народные танцы:
	-«Башкирский народный танец»
	- «Русский народный танец»
3 год	Современные танцы:
	-«Эстрадный танец»
	- «Джазовый танец»

В репертуарный план могут быть включены для выступлений на концертах наиболее лучшие программные «учебные» этюды.

**Показатели результативности и качества реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы  
за 2023-2024гг.**

Количество призовых грамот и дипломов танцевальной студии  
«Импульс» за участие в конкурсах разных уровней за 2023-2024гг.

Республиканские конкурсы	Международные конкурсы	Всероссийские конкурсы
3	5	7



Наградные материалы загружены по ссылке: <https://rckum.ru/творческие-объединения/>

### Методические рекомендации по составлению разогрева-тренажа

Разогрев-тренаж выполняется перед основной частью занятия. Благодаря этому тренажу Обучающиеся заучивают и отрабатывают необходимые базовые движения, которые можно добавлять в комбинации разогрева. Этот тренаж можно давать в течение всего учебного года, внося обновления и меняя музыку, но его выполнение должно быть организовано в определенной последовательности.

Составляя разогрев-тренаж, педагог должен учитывать следующее:

- вначале необходимо подобрать движения на потягивание, дыхание.
- затем необходимо подобрать движения на разогрев мелких мышц, позже – крупных.
- при разогреве крупных мышц, педагог должен учитывать, что вначале необходимо выполнять силовые упражнения, или движения на напряжение мышцы, затем ее растягиваем. Если наоборот, то мышца травмируется.
- все движения исполняются под музыку в виде простых комбинаций, куда можно включать необходимые на данном этапе обучения движения.
- продолжительность такого разогрева от 10 до 20 минут, в зависимости от наполняемости и количества движений, а также от последующих целей занятия.

*Вот из каких движений состоит заранее подготовленный тренаж-разогрев на середине зала:*

1. Движения *port de bras* - используя различные положения позиций рук и ног в современной хореографии, «вырастание» вверх, раскрытие грудной клетки, включающее дыхание через нос, выдох через рот («дуем на чай»)/

*HIGH RELEASE* — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

*CONTRACTION* — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

2. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа - *plie, tendu, Jete*, в том числе и по параллельным позициям, используя лексику джаз танца. Здесь могут быть использованы неамплитудные прыжки: *SAUTE* по открытым и параллельным позициям, *echappe, assemble*, подскоки, которые имеют цель - разогрев мышц голеностопа.

3. *Изоляция.*

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Сначала педагогу необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учащихся, т. е. научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы Обучающиеся 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, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Виды движений:

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

4. Спирали и изгибы торса, наклоны, волны верхней частью корпуса, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника.

5. Упражнения на разогрев крупных мышц ног и ступней.

*FLAT BACK* — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса. *ROLL DOWN* - (постепенный наклон вниз-вперед начиная с головы) и *ROLL UP* (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием торса в исходную позицию) *DEEP BODY BEND* — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук. Различные приседания из широкой позиции ног, выпады боковые и продольные из йоги и стретчинга, с опусканием локтей на пол и наоборот, с вертикальным положением корпуса и поднятыми руками вверх.

*LAY OUT* — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

6. В партнере: упражнения для позвоночника — принимаем положение зародыша, *DEEP CONTRACTION* — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и

голова. Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины, упражнения стретч-характера, на гибкость и растяжку мышц торса и ног.

Если данный тренаж собрать в комбинации, положить на музыку и сделать более подробным, то можно сделать полноценное занятие по современной хореографии. Это уже не будет являться разогревом. После движений в партере, мы можем смело давать кроссовые комбинации, передвижения прыжками, вращениями, перекатами, со сменой уровня и т.д.

#### **Разогрев у станка**

Данный разогрев займет больше времени, но больше проработает апломб и статичные положения. При желании можно подобрать специальные движения на подвижность и силу мышц стопы и ног, которые сложно выполнить на середине. Рекомендую использование в разогреве движений классического экзерсиса: *demi* и *grand plie*, *releve*, *battement tendu*, *battement jete*, *rond de jampe par terre* и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

Экзерсис у станка включает:

- 1) Комбинация для разогрева мышц спины, шейных позвонков, мышц бедер, ног, рук
  - Начало комбинации со 2 параллельной позиции ног лицом к станку;
  - *Demi* и *grand-plie flat back*-лицом к станку;
  - Поворот влево-вправо по параллельной 4 позиции ног;
  - Переход во 2 параллельную позицию ног; *drop* верхней части корпуса; *passé developpe* назад ;
  - Переход в выворотное положение ног; *battement tendu* в сторону;
  - Переход в 4 позицию ног, с последующим поворотом стои в параллельную 2 позицию;
  - *Hing*, *contraction*, *coutenu*;
  - Переход к положению лицом к станку, повторить все с другой ноги.
- 2) *Battement tendu*, *battement jette*. (упражнение выполняется в подвижном темпе):
  - *Battement tendu* в перед , назад по выворотной 1 позиции через *releve*;
  - Лицом к станку параллельное *passé*;
  - Подготовительно движение *preparation*, выполнение *pirouette*.
- 3) Наклоны торса – *flat back* (флэт бэк), плоская спина - «лицом к станку» и «бокком к станку»:
  - Сочетание *flat back* с *plie*;
  - *Body roll* – «волны» телом снизу – вверх лицом к станку;
  - Упражнения для разогрева ахилла и разогрева стопы;

- Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания. Свинговое раскачивание ноги в attitude;
- Растяжки у станка, нога на полу и на станке;
- Перегибы корпуса вперед – назад и из стороны в сторону;
- Растяжка (стоя боком к станку, упражнение stretch-характера);
- Выпрямитесь на высокие полупальцы, в параллельную позицию releve;
- Повернуться на 90 градусов. Упражнение выполняется с двух ног;
- Battement jete (так же с выворотной позиции ног), pique, flex стопа;
- Широкая 4 параллельная позиция ног, grand plie, высокий прыжок, body roll корпуса (переход с другой ноги);
- 4) Rond de jambe par terre (исполнение в медленном, умеренном темпе)
  - Исполнение по параллельным и выворотным позициям;
  - Соединения с demi plié;
  - Port de bras и поворот лицом к станку;
  - Упражнение с выпадом влево-вправо, на растяжку тазобедренного сустава;
  - Упражнение stretch-характера (растяжка);
  - Использование поворотов с исполнением rond de jambe par terre правой –левой ногой. Упражнение выполняется с двух ног.

#### 5) Адажио

Комбинация выполняется в очень медленном темпе с плавными переходами из позы в позу.

- Releve lent (из классической выворотной 1 позиции), flex стопы;
- Лицом к станку Т-позиция;
- Упражнение stretch-характера (растяжка);
- Passé developpe (классическая выворотная позиция ног);
- Поворот, и упражнение выполняется с другой ноги.

#### 6) Grand battement jette.

- Мах вперед-назад;
- Мах в сторону с задержкой рукой за пятку;
- Махи во всех направлениях в сочетании с contraction, drop корпуса, piquette, кроссовыми передвижениями от станка – к станку.

### **Разогрев на основе импровизации**

Импровизация (от лат. improvisus - неожиданный, внезапный) - особый вид хореографического творчества, при котором сочинение происходит непосредственно в процессе исполнения.

Импровизация заложена в природу танцевального искусства, собственно танец изначально рождался из импровизации.



Длительность разогрева на основе импровизации – 5-10 минут. Задача этой части занятия – подготовить тело к дальнейшим нагрузкам, разогреть мышцы и связки. Этот вид разогрева может быть более быстрым, чем предыдущие виды.

В разогреве используются вариации ходьбы, легкий бег, движения плечами и руками, наклоны, легкие прыжки. Педагог дает детям определенные задания.

1. *«Начинаем ходить (бегать) по всему залу, стараясь занять самое свободное место».* Обучающиеся начинают хаотично перемещаться, останавливаясь в различных точках зала и выполняя привычные упражнения в разных ракурсах. Ходьбу и бег изначально делим по шкале от 1 до 10. Чем больше цифра, тем быстрее передвижение.

2. *«Я буду хлопать в ладоши, а вы по моему хлопку должны замереть и принять какую-либо позу».* Обучающиеся продолжают перемещаться в пространстве, педагог хлопает в ладоши, Обучающиеся застывают в разных позах, используя разные уровни и ракурсы, затем снова начинают передвигаться до следующего хлопка. Педагог может играть с ритмом, например, выполняя хлопки на каждую восьмую или четверть или целую и т.п. В момент, когда Обучающиеся замирают, можно давать разные задания. Например: «Весело!» Обучающиеся делают веселое лицо, а потом танцуют на одном месте в соответствии с заданием. Можно придумать совершенно разные задания по хлопку. Этот вариант подходит для детей младшего возраста.

3. *«Двигается только верхняя голова», «...только плечи, стопы, руки, голова, ноги, бедра и т.д.»* Постепенно можно сочетать разные центры тела и менять скорость исполнения движений, также по шкале от 1 до 5, или до 10. Затем можно указать три центра, а в конце педагог говорит: *«Одновременно движутся все центры».* Обучающиеся незаметно для себя начинают танцевать. И даже если они были зажаты и застенчивы, это упражнение раскрепощает, повышает уверенность в себе и готовит к более сложным заданиям на импровизацию.

Можно перейти на другой уровень перемещения, но только уже в конце, когда тело будет почти разогрето.

В процессе импровизации обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на изменение условий задания, принимать подходящие решения. Учатся быть внимательными друг к другу, избегая столкновений, не нарушая личного пространства других детей.

### Самостоятельный разогрев

Такой вид разогрева подходит если необходимо быстро разогреться перед изучением постановки, или при самостоятельных и индивидуальных занятиях.

Выполняется в определенной последовательности:

1. Мелкие мышцы рук и ног: стопы, плечи, предплечья, голеностоп.
2. Шейный отдел позвоночника: различные повороты головой в разных направлениях.
3. Верхняя часть торса: волны, contraction, release, high release.
4. Наклоны корпуса по всем направлениям, flat back с plie.
5. Grand plie, выпады, deep body bend с подъемом ноги вверх и в сторону.
6. Статическая растяжка ног. Прогибы назад из положения сидя на коленях и лежа на животе.
7. Прыжки на месте и с продвижением.

### Правила построения хореографического занятия

1. Хореографическое занятие начинается с чёткой организации – приветствия педагогу и концертмейстеру в форме поклона. Такое начало занятия не дань традиции, не простая формальность, а ввод в учебное действие, концентрация внимания.
2. Все учебные задания предлагаются обучающимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений, что способствует лучшей работе внимания. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы предлагаемое задание было составлено грамотно и не перегружало внимание обучающихся с учётом их возраста и подготовленности.
3. Все упражнения начинаются с *préparation*, который вводит в ритм и характер музыки и дает исходное положение для начала упражнения, а также фиксирует окончание каждого упражнения, т.е. ставить исполнительскую точку.
4. Равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотносятся статические и динамические нагрузки.
5. Чередуются работа различных групп мышц и соотносится темп выполнения отдельных заданий.

### Хореографическая терминология

- Exercice у станка и на середине зала.
- PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
- DEMI PLIE [деми плие] - неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
- GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».
- BATTEMENT TENDU [батман тандю] - отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.
- BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.
- RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу  
 круговое движение носком по полу.
- BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] - выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.
- BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] - движение с двойным ударом.
- PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
- BATTERIE [батри] - барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.
- BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
- ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.
- ADALIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
- BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.  
GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.  
BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

### Положения, направления, позы, дополнительные движения

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.  
APLOMB [апломб] – устойчивость.  
ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.  
ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.  
BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.  
BATTEMENT [батман] – размах, биение.  
BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.  
COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.  
CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.  
DEMI [деми] – средний, небольшой.  
DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).  
DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.  
DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрытие», «развернутый», из стойки на левой, правую скользким движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.  
DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu - двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.  
ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.  
EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.  
EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног. EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па кюрю] – пробежка по шестой позиции.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де труа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей"ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание

корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей"ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в

самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.  
TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié.

### Прыжки

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSONNE FERMEE [сисон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сисон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.  
SISSONNE TOMBEE [сисон томбе] – прыжок с падением.

### **Вращения**

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L' AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.