

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол

№ ___ от _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № ___ от «___» _____ 2023

Директор ДОЦ «Алые паруса»

_____ В.Г. Щеколдин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА»

Направленность	художественная
Срок реализации программы	Полгода
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	от 7 до 11 лет
Составитель	Юрьева Ольга Степановна
Должность:	педагог дополнительного образования

г. Евпатория,

2023 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей **художественно - эстетической направленности** по ритмике. Данная программа предназначена для занятий с творческими коллективами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана в ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса» в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями 16.04.2022г.);

- Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

- Федеральный Закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 05.04.2021г., с изменениями от 11.06.2021г.);

- Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28.03.1998 N 53-ФЗ;

- Федеральный закон "О днях воинской славы и памятных датах России" от 13.03.1995 N 32-ФЗ (последняя редакция)

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в редакции указов президента Российской Федерации от 19.07.2018г. №444, от 21.07.2020г. №474);

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. № 16);

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.02.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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» (рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму 4 работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 21.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2019г. и Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021г.);

- Приказ Министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями, утвержденными Приказом министерства науки и высшего образования Российской Федерации, министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2022г. №150/89);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Республики Крым «Об образовании» от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019г., с изменениями от 30.06.2021г.);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09 декабря 2021г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Устав ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса».

Актуальность. Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

Отличительная особенность программы. Введение программы «Ритмика» обусловлено тем, что обучение детей в детских театрах непосредственно связано с движением, пластикой, знанием музыкальной грамоты. Учащиеся из старших групп могут пластически и эмоционально донести свою работу зрителю. Средние же группы являются их сменой. Поэтому необходимо заранее подготовить детей к более высокой ступени обучения по программе «чувство ритма и пластика». Хореография поможет интереснее представить творчество детского театра.

Педагогическая целесообразность. Ритмика помогает развивать у детей художественную и эмоциональную активность, учит красоте и выразительности, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость, способствует формированию чувства ритма. Учащиеся осваивают танцевальную природу искусства, у них развивается творческая инициатива, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движения.

Адресат программы – обучающиеся 7-11 лет. Группы комплектуются мальчиками и девочками, не имеющими предварительной подготовки, (учащиеся общеобразовательных школ). Количество человек в группе 12-16 человек. Как правило, занятия проводятся в группе, в соответствии с календарным учебным графиком.

Формирование учебных групп осуществляется согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Стартовый уровень.

Срок освоения программы – краткосрочная (09.01.2023 – 31.05.2023)

Уровень программы: стартовый

Формы обучения: очная.

В случае возникновения непредвидимых ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране или регионе, погодные условия и т.д.) учебные занятия могут проводиться в дистанционной форме согласно локального акта образовательного учреждения.

Режим занятий - 1 группа 3 раза в неделю по 1 часу; 3 часа в неделю;

2 группа 3 раза в неделю по 1 часу; 3 часа в неделю;

3 группа 3 раза в неделю по 1 часу; 3 часа в неделю.

Цель: развитие физических и творческих способностей учащихся по средством танцевальной культуры.

Задачи:

- знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты через движения;
- научить понимать и передавать в движениях характер музыки, манеру и стиль исполнения;

- способствовать развитию социальной активности, самостоятельности, личностного самообразования;
- способствовать развитию познавательного интереса у учащихся;
- способствовать формированию красивой осанки, гармоничных движений, физическому раскрепощению;
- способствовать исправлению природных недостатков;
- способствовать развитию творческих способностей;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на 1 год обучения, возраст детей от 7 до 11 лет.

Содержание программы :

Данная программа берет в свою основу технику современной хореографии. Учащиеся познают основы хореографического искусства. Подача знаний через современную хореографию поможет заинтересовать учащихся в танцевальном искусстве, повысить активность учащихся и продуктивность занятий. Современный танцевальный язык близок детям и активизирует их восприимчивость, дает развивающий эффект. Программа дает возможность получить необходимые хореографические знания и помогает раскрыться учащимся через современную хореографию.

Теоретический курс представлен комплексом по музыкальной и хореографической грамоте, которая содержит информацию по истории хореографии, терминологии и правилам исполнения основных элементов современной хореографии. Раздел «Музыкальная грамота» рассматривается на первом дне изучения. Учащиеся знакомятся с такими понятиями, как «темп», музыкальные размеры, «ритм». Это дает возможность учащимся понять музыкальную природу хореографического искусства. На втором занятии вводится раздел «Хореографическая грамота». Учащиеся знакомятся с историей хореографии, терминологией. Практические занятия построены в виде тренингов и ориентированы на развитие танцевальных способностей обучающихся.

В процессе обучения учащиеся приучаются к сотворчеству, принимать и поддерживать окружающих, ответственности, развивается художественное воображение, память, физические данные, исполнительские способности. У учащихся развивается умение передать характер музыки и содержание образа движения.

Планируемые результаты и способы их проверки.

В результате обучения учащийся

знает:

- терминологию хореографического и музыкального искусства;
- основные позиции и положения в хореографии;
- историю развития хореографии.

умеет:

- достойно выглядеть на любом сценическом пространстве;

- передать характер и манеру исполнения движений современного танца;
- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- свободно и пластично двигаться;

владеет:

- сценической культурой.
- координацией и пластикой движений, гибкостью.
- исполнительским мастерством, творческой активностью, чувством ансамбля;

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Ритмика», могут использоваться следующие **формы контроля:**

- Контрольное занятие. Учащиеся показывают свои знания, умения, исполнительское мастерство и творческие возможности.
- Выступления на мероприятиях и конкурсах.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1	Музыкальная грамота.	8	4	4	Тестирование
2	Разминочный тренаж	36	-	36	Участие в конкурсах концертах
	Упражнения на середине зала.	-	-	20	Текущий контроль
	Прыжки.	-	-	4	Текущий контроль
	Вращения	-	-	4	Текущий контроль
	Танцевальные шаги.	-	-	4	Текущий контроль
	Танцевальные построения и переходы	-	-	4	Текущий контроль
3	Танцевальные комбинации.	12	-	12	Текущий контроль
	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого:	57	4	53	

Задачи обучения:

- знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты через движения,
- научить понимать и передавать в движениях характер музыки, манеру и стиль исполнения;
- научить ориентироваться в сценическом пространстве;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков.
- способствовать формированию координации движений, красивой осанки, гармоничных движений, физическому раскрепощению;
- способствовать исправлению природных недостатков,
- способствовать развитию творческих способностей;

Учащийся, прошедший обучение первого года обучения знает:

- простейшие элементы музыкальной грамоты
- основные положения и позиции рук, ног и головы;

умеет:

- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- физически раскрепоститься;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- понимать и передавать в движениях характер музыки, манеру и стиль исполнения;

владеет:

- координацией движений, правильной осанкой, гибкостью.

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Музыкальная грамота.

- Понятие «Темп». Упражнения в различных темпах.
- Упражнение на выявление ритмического рисунка посредством движения
- Музыкальные размеры
- Разбор музыкального произведения

Тема 2. Разминочный тренаж. Подготовка организма к физической нагрузке.

Используется работа всех частей тела.

Тема 3. Упражнения на середине зала.

- Постановка корпуса, рук, ног, головы
- Проучивание поклона
- Позиции рук, ног
- Контракция, релакция

- Упражнение на изоляцию
- Упражнения в заданном темпоритме
- Упражнение с использованием пауз
- Упражнение на развитие пластичности рук
- Упражнение на силу ног, рук
- Перегибы и наклоны корпуса. (Flat back, curve, arch)
- Изгибы корпуса (twist, body roll, roll down, roll up)
- Растяжка
- Ориентирование в пространстве зала (Основные фигуры)
- Комбинация на перемещение в пространстве (фигуры)

Тема 4. Прыжки.

- Sauté по 6-й, 1-й позициям
- по 6-й позиции с поджатыми ногами
- разножка
- по квадрату

Тема 5. Вращения.

- на середине зала
- по диагонали

Тема 6. Танцевальные шаги.

- Flat step
- Pas de bourree
- Step ball change
- Chasse

Тема 7. Танцевальные комбинации.

- На внимание
- На танцевальность.
- на развитие координации.

7.1. Комбинация на технику

7.2. Комбинация на внимание и координацию

7.3. Комбинация на раскрепощение с элементами импровизации

7.4. Комбинация на перестроение

7.5. Танцевальные комбинации

Методическое обеспечение образовательной программы

В программе «Ритмика» применяются групповые и индивидуальные формы занятий. Индивидуальные занятия способствуют усвоению содержания программы, дают возможность учащимся поработать над основными движениями современного танца, раскрыть и развить свои исполнительские способности, физические данные.

Формы и типы занятий, используемые на занятиях:

- Практические занятия. Основой метод на занятиях всех годов обучения является тренинг, позволяющий приобрести необходимые навыки и умения, развивает физические, пластические, исполнительские данные ребенка. Способствует развитию и совершенствованию техники исполнения. Используются учебно-практические и контрольные занятия
- Теоретические занятия. Объяснение, лекция, беседа. Позволяют учащимся понять сущность изучаемого движения, его характер, манеру, стиль, правила исполнения, познакомиться с терминологией и историей современного танца.
- Демонстрационные занятия. Просмотр фотографий, иллюстраций видеоматериалов, DVD материалов, прослушивание аудиозаписей, CD.

Программой предусмотрены различные *типы занятий*: занятие усвоения новых знаний; занятие обобщения и систематизации знаний; занятие проверки, оценки и коррекции умений, знаний и навыков; комбинированное; открытое занятие, контрольное, итоговое.

Занятия хореографией имеют свою специфику преподавания и изложения учебного материала. На занятиях хореографии совмещают теоретические, практические и наглядные методы. Возможно использование какого-то одного из методов. Часто практический метод подкрепляется теоретическим методом.

Педагог может использовать разнообразные *методы обучения и методические приемы* на занятиях ритмики:

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, лекция)
2. Наглядный метод (личный показ педагога, просмотр видеоматериала, фотографий, иллюстраций).
3. Практический метод (упражнения)
4. Репродуктивный метод (Объяснение нового материала на основе пройденного)
5. Метод убеждения (Разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение)
6. Метод самостоятельной работы.

Программа предусматривает использование нетрадиционных методов:

- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое;
- речь, опережающая и подтверждающая действие;
- обращение к индивидуальности каждого учащегося.

Данная программа предполагает поэтапное обучение детей, поиск интересного музыкального материала, коллективная оценка учащихся, проведение бесед, лекций, посещение концертов, конкурсов, участие в конкурсах, концертах.

В процессе обучения учащиеся приучаются к сотворчеству, принимать и поддерживать окружающих, ответственности, развивается художественное воображение, память, физические данные, исполнительские

способности. У учащихся развивается умение передать характер музыки и содержание образа движения или хореографического номера.

Принципы обучения, используемые в программе:

- доступность. Обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному. В ходе обучения решаются задачи, посильные в соответствии с возрастом учащихся, интеллектуальными и физическими силами.
- систематичность. Последовательное овладение танцевальными умениями и навыками. Новый материал связан с ранее изученным.
- сознательность и активность. Усвоение материала осуществляется с пониманием смысла предлагаемых приемов деятельности и направлено на сознательное и целеустремленное решение задач.
- наглядность обучения. Сочетание показа танцевального материала со словом педагога. Демонстрация исполнительского мастерства педагога.
- коллективный характер обучения и учет индивидуальных способностей учащихся. Создается атмосфера коллективного творчества.
- Учет психологических особенностей учащихся в зависимости от возраста.

Педагог может пользоваться разнообразными методами и формами проверки и контроля. Для отслеживания результата обучения периодически используются следующие формы контроля: текущий и итоговый контроль.

Для педагога:

1. Методические рекомендации в помощь педагогу дополнительного образования:

- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.
- Формы контроля.
- Методы и приемы воспитания.
- Памятка педагогу дополнительного образования по организации учебного занятия в УДО.
- Организация и проведение коллективно - творческого дела.
- Методические рекомендации по организации учебного занятия в УДО.
- Анализ занятия.
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей.
- Памятка педагогу дополнительного образования по развитию коммуникативных навыков учащихся.
- Методические рекомендации к оформлению 5 раздела образовательной программы.
- Открытое занятие.

2. Методические разработки по темам:

- «Игра как метод обучения и воспитания».

- «Требования при отборе детей для занятий в хореографическом коллективе».
- «Профессиональные и личные качества педагога».
- «Дыхание в хореографии».

3. Лекционный материал по теме:

- История современного танца.
- Направления в хореографии.
- Система современного танца.
- Хореографы современного танца.
- Основные принципы хореографии.

4. Диагностический материал:

- Текущий контроль:

Карточки проверки ЗУН. С помощью таких карточек можно отследить уровень знаний, умений и навыков. Карты применяются для проверки правильности исполнения движений современного танца, знания терминологии современного танца. Задания формируются на основе пройденного материала.

Контрольное занятие. Контроль за усвоением программного материала осуществляется на контрольных занятиях. Педагог оценивает уровень усвоения материала и работу обучающегося на уроках в конце каждого полугодия. Отслеживается работа каждого обучающегося и группы в целом.

Игра «отгадай». Результаты игры помогают педагогу понять уровень обучения учащихся и в дальнейшем сориентироваться на устранение пробелов в обучении.

- Итоговый контроль. Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы могут использоваться следующие формы:

Контрольное занятие. Изучение может завершиться контрольным занятием, которое может проходить в форме итогового занятия, класс – концерта, этюда или спектакля, на котором учащиеся показывают свои знания, умения, исполнительское мастерство и творческие возможности.

Открытый урок. Учащиеся показывают свой исполнительский уровень на открытом уроке в конце года.

5. Демонстрационные материалы на выступлении.

Видео материалы, учебные кинофильмы:

- Экзаменационные постановки студентов государственного университета культуры и искусств на материале джаз-модерн танца;
- Художественный фильм «Шаг вперед».

Аудиоматериалы.

- Диск № 1. «Народные гуляния».
- Диск № 2 Полонезы и вальсы.
- Диск № 3 Музыкальный сборник «Амели».

- Диск № 4 Музыкальный сборник «Испания»
 - Диск № 5 Музыкальный сборник «Фрида».
 - Диск № 6 «Кадетский бал», «Леди дождя».
 - Диск № 7 Разминка 1.
 - Диск № 8 Разминка 2
 - Диск № 9 Репертуар. Студия «Модница».
 - Диск № 10 Репертуар студии «Забава».
 - Диск № 11 Репертуар коллектива «Глория».
 - Диск № 12 Постановки.
6. Иллюстрационные материалы.

Для детей:

- Схема танцевального класса.
- Иллюстрации (развитие творческого воображения)
- Карточки-задания.
- Карточки проверки ЗУН.
- Лекционный материал по теме:
- Художественный фильм «Шаг вперед».
- Лекция по теме: История современного танца.
- Лекция по теме: Хореографы современного танца.
- Лекция по теме: Основные принципы джаз-модерн танца.

Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т.Азбука хореографии. Серия: Внимание дети/ Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 1996.-236с.
2. Бочкарева Н. И. Ритмика и хореография/ Н.И. Бочкарева.- Кемерово: КемГУКИ, 2000.-124с.
3. Бриль И.М. Практический курс джазовой импровизации для фортепиано/И.М.Бриль.- М.: Сов. Композитор, 1982.-112с.
4. Ивлева Л. Д. Джазовый танец/Л.Д.Ивлева.- Челябинск, 1996.-78с.
5. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения/ В.Ю.Никитин// Учебно-методическая библиотечка. Я вхожу в мир искусств.-М.: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования,1998.-№4(10).-128с.
6. Полятков С.С. Основы современного танца/С.С. Полятков.- Изд.2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2006.-80с.
7. Тарасова Н. Марте Грехем-95 лет/Н. Тарасова // Советский балет. 1990.- №2.-с35-38.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Барышникова Т.Азбука хореографии. Серия: Внимание дети/ Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 1996.-236с.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения/ В.Ю.Никитин// Учебно-методическая библиотечка. Я вхожу в мир искусств.-М.: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования,1998.-№4(10).-128с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.

Текущий контроль.

Игра «отгадай». Результаты игры помогают педагогу понять уровень обучения учащихся и в дальнейшем сориентироваться на устранение пробелов в обучении.

Учащиеся должны угадать название движения, которое будет показывать ученик. Педагог дает каждому задание показать определенное изученное движение. Затем просит показать. Тот, кто угадал первым, поднимает руку и отвечает. Если ответ правильный, то зачисляются один балл. В процессе игры учащиеся зарабатывают баллы. По истечении игры, педагог подводит итоги. Победителем считается тот, у кого больше баллов. Движения, которые используются в игре, подбирает педагог, учитывая содержание программы обучения.

Рекомендуемые движения:

1

flat back, hop, side stretch, leap, roll down, roll up, sauté, tour chaine, contraction, step boll change, release, pas de bourre, bounce, flat step, frog position, body roll, leap.

2

Pirouette, sundari, twist, jack knife, chrust, degage, hip lift, jazz-position, curve, flax, point, arch, high release, chasse, deep contraction, chrust, grand battement, grand jete, soutenu.

Карточки проверки ЗУН. С помощью таких карточек можно отследить уровень знаний, умений и навыков. Карты применяются для проверки правильности исполнения движений современного танца, знания терминологии современного танца. Задания формируются на основе пройденного материала. Карточки содержат 3 задания:

- 1) правила исполнения движения;
- 2) вопрос на знание изученного материала;
- 3) исполнение движения.

1. Правила исполнения flat back
2. Какие вы знаете позиции ног?
3. Показать движение hop

1. Правила исполнения side stretch
2. Какие вы знаете позиции рук?
3. Показать движение leap

1. Правила исполнения roll down
2. Какие вы знаете положения рук?
3. Показать движение jump

1. Правила исполнения roll up
2. Какие вы знаете положения ног?
3. Показать движение saute

1. Правила исполнения body roll
2. Какие наклоны торса вы знаете?
3. Показать движение tour chaine

1. Правила исполнения contraction
2. Какие изгибы торса вы знаете?
3. Показать движение step boll change

1. Правила исполнения release
2. Какие спирали торса вы знаете?
3. Показать движение pas de bourre

1. Правила исполнения bounce
2. Какие прыжки вы знаете?
3. Показать движение flat step

1. Правила исполнения frog position
2. Какие шаги вы знаете?
3. Показать движение flat back

1. Правила исполнения flat step
2. Какие вращения вы знаете?
3. Показать движение frog position

1. Правила исполнения pas de bourre
2. Какие движения головы вы знаете?
3. Показать движение bounce

1. Правила исполнения step boll change
2. Какие позиции ног вы знаете?
3. Показать движение release

1. Правила исполнения tour chaine
2. Какие позиции рук вы знаете?
3. Показать движение contraction

1. Правила исполнения saute
2. Какие наклоны торса вы знаете?
3. Показать движение body roll

1. Правила исполнения jump
2. Какие изгибы торса вы знаете?
3. Показать движение roll up

1. Правила исполнения leap
2. Какие прыжки вы знаете?
3. Показать движение roll down

1. Правила исполнения hop
2. Какие вы знаете положения рук?
3. Показать движение side stretch

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Словарь терминов и понятий.

ALASECONDE(а ля сегонд) – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90.

ALLONGE, ARRONDIE(алонже, аронди) – положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE (арабеск) – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45, 60 или на 90, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH(атч) – арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE (ассамбле) – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE (аттитюд) – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) – противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE(батман девлоппе) – вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) – 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. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE (батман фραπε) – 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 RELEVÉ LENT(батман релеве лян) – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE(батман ретире) – перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passé из 5 позиции вперед в 5 позицию сзади.

BATTEMENT TENDU(батман тандю) – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется также по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE(батман тандю жете) – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL(боди ролл) – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE(баунс) – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH(браш) – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION(контракшн) – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN(корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE(купе) – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE(керф) – изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND(диип боди бэнд) – наклон торсом вперед ниже 90, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION(диип контракшн) – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE (дегаже) – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2-ой позиции (вправо, влево) и по 4-ой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE (деми-плие) – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND(деми ронд) – полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP(дроп) – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE(экарте) – поза классического танца, развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EN DEDANS(ан дедан) – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS(ан деор) – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK(флет бэк) – наклон торса вперед, в сторону (на 90), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP(флэт стэп) – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX(флекс) – сокращенная стопа, кисть или колени.

FOUETTE(фуэтте) – прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION(фрог-позишн) – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GRAND BATTEMENT(гран батман) – бросок ноги на 90 и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE(гран жете) – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE(гран плие) – полное приседание.

HIGH RELEASE(хай релис) – высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT(хип лифт) – подъем бедра вверх.

JAZZ HAND(джаз хенд) – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL(джелли ролл) – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION(джерк-позишн) – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP(джамп) – прыжок на двух ногах.

KICK(кик) – бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 через вынимание приемом developpe.

LOCOMOTOR(локомотор) – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

PAS CHASSE(па шассе) – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PASSE(пассе) – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по 1-ой позиции на полу, либо на 45 или 90.

PIQUE(пике) – легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE(пируэт) – вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

POINT(пойнт) – вытянутое положение стопы.

PREPARATION(препарасьон) – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION(пресс-позишн) – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE(релиз) – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE(релеве) – подъем на полупальцы.

RENVERSE(ранверсе) – резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN(ролл даун) – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP(ролл ап) – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHIMMI(шимми) – спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.

SIDE STRETCH(сайд стретч) – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

STEP BALL CHANGE(степ болл чендж) – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах.

SUNDARI(зундари) – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

СВИНГ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

TILT(тилт) – 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.

TOUR CHAINES(тур шене) – исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Календарно тематический план

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Дата	
					по плану	по факту
	Раздел 1. Музыкальная грамота.	8	4	4		
1 2	1.1.Понятие «Темп». Упражнения в различных темпах.	-	1	1	09.01 12.01	
3 4	1.2.Упражнение на выявление ритмического рисунка посредством движения	-	1	1	14.01 16.01	
5 6	1.3.Музыкальные размеры	-	1	1	19.01 21.01	
7 8	1.4.Разбор музыкального произведения	-	1	1	23.01 26.01	
	Раздел 2. Разминочный тренаж.	36	-	36		
	Тема 1. Упражнения на середине зала.	20	-	20		
9 10	1.1. Проучивание поклона Постановка корпуса, рук, ног, головы	2	-	2	28.01 30.01	
11 12	1.2. Подготовка организма к физической нагрузке. Используется работа всех частей тела.	2	-	2	02.02 04.02	
13 14	1.3.Позиции рук, ног	2	-	2	06.02 09.02	
15	1.4.Контракция, релакция	2	-	2	11.02	

16					13.02	
17	1.5.Упражнения в заданном темпоритме	2	-	2	16.02	
18					18.02	
19	1.6.Упражнение с использованием пауз	2	-	2	20.02	
20					25.02	
21	1.7.Упражнение на развитие пластичности рук	2	-	2	27.02	
22					02.03	
23	1.8.Упражнение на силу ног, рук	2	-	2	04.03	
24					06.03	
25	1.9.Перегибы и наклоны корпуса. (Flat back, curve, arch)	2	-	2	09.03	
26					11.03	
27	1.10.Изгибы корпуса (twist, body roll, roll down, roll up)	2	-	2	13.03	
28					16.03	
	Тема 2. Прыжки.	4	-	4		
29	2.1.Sauté по 6-й, 1-й позициям 2.2.по 6-й позиции с поджатыми ногами	2	-	2	20.03	
30					23.03	
31	2.3.разножка 2.4.по квадрату	2	-	2	25.03	
32					27.03	
	Тема 3. Вращения.	4	-	4		
33	3.1.на середине зала	2	-	2	30.03	
34					01.04	
35	3.2.по диагонали	2	-	2	03.04	
36					06.04	
	Тема 4. Танцевальные шаги.	4	-	4		
37	4.1.Flat step 4.2.Pas de bourree	2	-	2	08.04	
38					10.04	
39	4.3.Step ball change 4.4.Chasse	2	-	2	13.04	
40					15.04	
41	Тема 5. Танцевальные построения и переходы Комбинация на перестроение	4	-	4	20.04	
42					22.04	
43					24.04	
44					27.04	
	Раздел 3. Танцевальные комбинации.	12	-	12		
45	3.1. Комбинация на технику и на внимание	4	-	4	29.04	
46					04.05	
47					06.05	
48					11.05	
49	3.2. Комбинация координацию и на танцевальность.	4	-	4	13.05	
50					15.05	
51					18.05	
52					20.05	
53	3.3. Комбинация на раскрепощение с элементами импровизации	4	-	4	22.05	
54					25.05	
55					27.05	
56					29.05	
57	Итоговое занятие	1	-	1	29.05	
	Итого:	57	4	53		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Проведение родительских собраний	в течение года (4 раза в год)
2	Проведение бесед, информационных часов с учащимися: - правила дорожного движения; - правила поведения в общественных местах; - правила поведения на воде, на льду; - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - правила поведения на занятиях; - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами; - правила поведения при угрозе террористического акта; - о противопожарной безопасности.	в течение года
3	Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями	в течение года
4	Выявление одаренных учащихся	в течение года

5	Организовать проведение просмотров различных интеллектуальных конкурсов (фото, видеоматериалы) и их обсуждение	в течение года
6	Организовать и проводить культурно-массовые мероприятия, посвященные: Дню города, Дню защиты детей, Дню Победы и т.д.	в течение года
7	Подготовка учащихся к муниципальным, республиканским мероприятиям	в течение года
8	Встреча с успешными и известными людьми города	в течение года
9	Организация отдыха учащихся на период каникул	октябрь, январь, март, июль, август