



Частное общеобразовательное учреждение
«Образовательный комплекс «Точка будущего»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Театр танца»
художественной направленности**

Срок реализации программы: 3 года
Автор-составитель: Евсюнина Анастасия Андреевна

г. Иркутск
2025 год



Содержание

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Учебный план	11
Раздел 2. Содержание программы	13
Раздел 3. Учебно-тематический план	23
1 год обучения	23
2 год обучения	25
3 год обучения (базовый уровень)	27
3 год обучения (продвинутый уровень)	29
Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год	30
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	31
Приложения	34

Пояснительная записка

Программа «Театр танца» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Актуальность программы «Театр танца» заключается в том, полученных навыков в танцевальном искусстве в предыдущие периоды, достаточно, чтобы не просто выйти на сцену и станцевать, а ещё и поучаствовать в творческих конкурсах. Благодаря этому изучение данного курса позволит обучающимся попробовать свои силы в танцевальном искусстве и примерить на себя разные образы как в концертной программе на уровне школьных мероприятий, так и на уровне городских/областных.

Преимущество данной программы выражено в сочетании теоретической и практической части занятий, которые взаимодополняют друг друга.

Цель обучения курса «Театр танца» развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

Задачи программы:

- 1) формирование у обучающихся музыкально-ритмических навыков;
- 2) формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- 3) развитие познавательного интереса к культурно-историческому наследию нашей страны;
- 4) развитие эмоционального интеллекта обучающихся;
- 5) развитие потребности в творческом самовыражении обучающихся.

Направленность программы «Театр танца» по содержанию является художественной. По уровню освоения программа является базовой с возможностью введения продвинутой группы на третьем году обучения.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы «Театр танца».

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающихся в технике различных танцевальных стилей, расширение их информированности в системе дополнительных знаний по хореографии, гимнастике и актерскому мастерству; развитие у обучающихся способности к созданию и самостоятельному воплощению сюжетно-танцевального образа, воспитание у них танцевально-сценической культуры.

На данном уровне обучающиеся совершенствуют:

- основы классического танца;
- основы современного танца;
- хореографическую терминологию;
- понятие взаимосвязи музыки и движения, образа и тематики танцевального произведения.

Продвинутый уровень предполагает дополнительные занятия постановочной деятельностью, которые позволяют обучающимся участвовать в различных конкурсах и фестивалях вне образовательного учреждения. На данном уровне обучающиеся дополнительно совершенствуют основы сценического и актерского мастерства.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Театр танца».

Личностные результаты:

- 1) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 4) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 4) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 1) формирование танцевально-исполнительской компетентности (владение основными теоретическими понятиями о классической хореографии);
- 2) формирование осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов по классическому танцу.

По окончании курса обучения обучающиеся будут знать:

- правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку;
- начальную терминологию классического и современного танца;

будут уметь:

- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- танцевать в ансамбле;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения;
- грамотно исполнять программные движения;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления.

ния.

Форма обучения – очная.

Объем программы:

1 год обучения: 68 часов в год,

2 год обучения: 68 часов в год,

3 год обучения: 68 часов в год на базовом уровне, 102 часа в год на продвинутом уровне.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Театр танца» разработана по принципу универсального дизайна и предполагает возможность освоения для обучающихся с разными образовательными потребностями.

Обучающиеся с особыми образовательными потребностями – категории обучающихся с инвалидностью, с ОВЗ, из социально уязвимых групп (например, воспитанники, детских домов, из семей мигрантов, билингвы и другие), одарённые, с отклоняющимся поведением¹.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий²;

ТНР – тяжёлые нарушения речи³;

НОДА – нарушения опорно-двигательного аппарата⁴;

ЗПР – задержка психического развития⁵;

РАС – расстройства аутистического спектра⁶;

ТМНР – сложные нарушения/тяжёлые и множественные нарушения развития⁷,

СИПР – специальная индивидуальная программа развития для обучающихся с умеренной, тяжелой или глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития на основе требований ФГОС и ФАОП⁸.

Общие принципы адаптации, используемые при работе с обучающимися с особыми образовательными потребностями:

- Адаптация применяется только по мере необходимости;
- Уровень адаптации может варьироваться от значительного до минимального в зависимости от индивидуальных потребностей обучающихся;
- Ориентация на зону ближайшего и актуального развития обучающегося (для обучающихся с ОВЗ информация отражена в индивидуальной карте развития);
- Степень адаптации постепенно снижается;
- При использовании педагогом адаптированных заданий в инклюзивной группе основной вид деятельности обучающихся принципиально не отличается;
- По возможности фронтальная инструкция остается общей для всех обучающихся;
- Предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы,

¹ Федеральная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 993

² [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\) "Об образовании в Российской Федерации" \(с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023\)](#)

³ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.79

⁴ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.79

⁵ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.79

⁶ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.79

⁷ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", ст.79

⁸ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599) с изменениями и дополнениями от: 8 ноября 2022 г., п.2.3.

напоминание о необходимости самопроверки, распределение времени для выполнения заданий), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

- Предоставление чек-листа с перечнем заданий занятия, где обучающийся может видеть следующий шаг и отмечать его выполнение;
- Включение в работу заданий, вызывающих эмоциональный подъем: игровые приемы, компьютерные технологии (компьютерные тренажеры или игровые задания);
- Индивидуализация стимульных материалов в зависимости от интересов обучающихся: подбор предметов, привлекающих обучающихся;
- Обучение с опорой на несколько анализаторов (полисенсорная основа реализации дополнительной общеразвивающей программы).
- При повышенных образовательных потребностях обучающихся возможно ускорение (прохождение программы в более быстром темпе), углубление (детальное изучение отдельных тем), обогащение (расширение содержания программы), проблематизация (постановка и решение усложнённых проблем).

Особенности организации учебного процесса:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный. Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа адресована детям от 7 до 12 лет. Для обучения принимаются дети по предварительному просмотру и диагностике танцевальных данных (по результатам прохождения МК от педагога). Количество обучающихся до 14 человек в группе.

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

Формы аттестации: зачет, отчетные концерты, открытые уроки, творческие конкурсы.

Текущий контроль включает следующие формы: зачетные занятия, концерты.

Показателями устойчивости интереса к деятельности и коллективу можно считать:

- текущая и перспективная сохранность контингента, наполняемость объединения;
- положительные мотивы посещения занятий;
- осознание обучающимися социальной значимости и полезности предмета (деятельности и коллектива) для себя;
- оценка ребенком роли предмета в его планах на будущее; широкое применение учащимися знаний на практике;
- наличие преемников и детей, выбравших свое дело или профессию, связанную с предметом.

Личностные достижения обучающихся.

Диагностика личностных достижений обучающихся — наиболее трудный аспект оценивания.

Критериями данного параметра могут стать:

Направленность динамики личностных изменений:

- характер изменения личностных качеств;
- направленность позиции ребенка в жизни и деятельности;

- адекватность мировосприятия, миропонимания и мировоззрения возрасту.
- Нравственное развитие обучающихся (ориентация на нравственные ценности):
- характер отношений между педагогом и ребенком, между членами детского коллектива, микроклимат в группе;
 - характер ориентаций и мотивов каждого ребенка и коллектива в целом,
 - культура поведения обучающегося;
 - освоение обучающимися культурных ценностей.
- Творческая активность и самостоятельность обучающихся:
- владение технологиями поисковой, изобретательской, творческой деятельности;
 - настроение и позиция ребенка в творческой деятельности (желание - нежелание, удовлетворенность - неудовлетворенность);
 - эмоциональный комфорт (или дискомфорт) в творческой работе;
 - способы выражения собственного мнения, точки зрения;
 - количество и качество выдвигаемых идей, замыслов, нестандартных вариантов решений;
 - степень стабильности творческих достижений во временном и качественном отношении;
 - динамика развития каждого ребенка и коллектива в целом;
 - разнообразие творческих достижений: по масштабности, степени сложности, по содержанию курса обучения и видам деятельности,
 - удовлетворенность учащихся собственными достижениями, объективность самооценки.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные результаты	формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Умение работать в группе и задавать вопросы при изучении теоретического материала.		Наблюдение
	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	Проявление интереса к изучению материала		Наблюдение
	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	Проявление интереса к изучению материала		Наблюдение, беседа
	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Работа в группах, выполнение совместного творческого задания		Наблюдение
	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Проявление интереса к изучению материала		Наблюдение

Метапредметные результаты	освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;			
	формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;	Восприятие учащимся правильного и неправильного исполнения танцевальных элементов		Наблюдение
	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;	Умение подвести итог занятия, перечислить освоенные навыки		Наблюдение, беседа
	овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Знание терминологии и взаимосвязи практического исполнения с теоретическими знаниями		Наблюдение
Предметные результаты	формирование танцевально-исполнительской компетентности (владение основными теоретическими понятиями о классической и современной хореографии);	Выполнение танцевального элемента согласно названию	Открытый урок	
	формирование осмысленного и выразительного исполнения хореографических упражнений и элементов по	Исполнение танцевальных элементов с учётом характера музыки и нужного	Открытый урок/ концерт	



	классическому и танцевально-современному танцу.	и танцевального образа		
--	---	------------------------	--	--

Оценивание образовательных результатов освоения программы критериальное, поддерживающее, отметок не предусмотрено (безотметочное).

Критериальное оценивание – это процесс, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образования. Один из принципов критериального оценивания – самооценивание. Основным инструментом, позволяющим оценить развитие навыков обучающегося по курсу «Театр танца» – это отслеживание динамики исполнения танцевальных элементов посредством видеозаписей с уроков, с репетиций, концертов. Подборка работ за год позволяет оценить прогресс.

Раздел 1. Учебный план
Учебный план 1 года обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Вводное занятие	1	
2	Подготовительно-развивающие упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и мышечного корсета	6	
3	Азбука классического танца	11	
4	Основы современного танца	20	
5	Основы актерского мастерства	8	
6	Композиционная постановка хореографических произведений	22	Творческий отчет (концерт)
	Итого	68	

Учебный план 2 года обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Вводное занятие	1	
2	Упражнения на координацию и выносливость	6	
3	Стретчинг	6	
4	Основы классического танца	8	
5	Основы современного танца	12	
6	Комбинация и импровизация	6	
7	Композиционная постановка хореографических произведений	29	Творческий отчет (концерт)
	Итого	68	

Учебный план 3 года обучения (базовый уровень)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Вводное занятие	1	
2	Эстетическая гимнастика	7	
3	Основы народного танца	8	
4	Классический танец	8	
5	Современный танец	16	
6	Композиционная постановка хореографических произведений	28	Тестирование, творческий отчет (концерт)
	Итого	68	



Учебный план 3 года обучения (продвинутый уровень)

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Формы промежуточной/итоговой аттестации
1	Вводное занятие	1	
2	Эстетическая гимнастика	7	
3	Основы народного танца	8	
4	Классический танец	8	
5	Современный танец	16	
6	Композиционная постановка хореографических произведений	62	Тестирование, творческий отчет (концерт)
	Итого	102	

Раздел 2. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ.

Теория. Ознакомление с программой курса, расписанием, требованиями к занятиям.
Организационные вопросы.
Практика. Поклон.

Раздел 2. Подготовительно-развивающие упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и мышечного корсета

Тема 1. Постановка корпуса, рук, ног, головы

Теория. Основные правила, методика постановки корпуса, положения корпуса у станка и на середине. Понятие "подтянутый корпус".

Практика. Разучивание первой части разминки в комбинациях.

Тема 2. Развитие мышечного чувства.

Теория. Понятия "расслабленные и подтянутые мышцы", понятие "квадрат" (два плеча, два бедра). Смещенный корпус. Понятие "разогретые мышцы".

Практика. Разучивание второй части разминки в продвижении.

Тема 3. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Теория. Основные понятия и приемы пластики в хореографии. Понятие "исходное положение" (стоя, сидя, лежа). Изучение особенностей строения человеческого тела (костный скелет, подвижность суставов и мышц).

Практика. Построения и исполнение движений (марш, подскоки, галоп, танцевальный шаг, приставной шаг, прыжки, grand battement) по кругу, в диагонали, по линиям, хаотично.

Тема 4. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета

Теория. Понятие "мышечный корсет", "осанка". Роль мышечного корсета. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Практика. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления (устранение асимметрии), комплекс упражнений укрепления мышечного корсета позвоночника (для мышц спины, брюшного пресса, для боковой поверхности туловища).

Раздел 3. Азбука классического танца

Тема 1. Основные позиции ног в классическом танце.

Теория. Понятие "центр тяжести" с опорой. Смещение центра тяжести. Понятие "выворотность" и "полувыворотность". Понятие "опорная и работающая нога".

Практика. Правильное и неправильное положения корпуса у станка. Позиции ног — I, II, III, V.

Тема 2. Основные позиции рук в классическом танце.

Теория. Понятия о выразительных средствах танца, о красоте рук.

Практика. Правильное и неправильное положение рук в позициях. Позиции рук — подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции. Методика проучивания элементов классического танца в сочетании с головой (Port de bras).

Тема 3. Основные элементы экзерсиса у станка.

Теория. Понятия demi plies/releve, battement tendu, battement tendu jete, demi rond de jambe par terre. Demi-pliés. Plié-soutenus. Battements tendus jetés, Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans), Battements fondus.

Практика: Demi-pliés – по I, II и V позициям. Grand pliés по I, II, и V позициям. Battements tendus из I позиции, после усвоения из V позиции: в сторону, вперед, назад; с demi-pliés в сторону, вперед, назад; demi-pliés во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; с опусканием пятки во II позицию; с passé par terre. Plié-soutenus – в сторону, вперед, назад. Battements tendus jetés из I и V позиции в сторону, вперед, назад. Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans). Положение sur le cou de pied – спереди, сзади и обхватное. Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.

Объяснение методики исполнения элементов. Прорабатывание ошибок при выполнении элементов у станка.

Тема 4. Основные элементы экзерсиса на середине.

Практика. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face. Grand plies в I и II позициям en face. Battements tendus: из I и V позиций во всех направлениях; с demi-pliés во всех направлениях. Plié-soutenus во всех направлениях. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Relevés в I и II позициях на полупальцы: с вытянутых ног; с demi-plies. 1-е port de bras.

Объяснение методики исполнения элементов demi plies/releve, battement tendu, battement tendu jete, demi rond de jambe par terre. Прорабатывание ошибок при выполнении элементов на середине.

Тема 5. Прыжки в классическом танце.

Теория. Понятия temps temps saut, changement de pieds, pas echappe, pas balance.

Практика. Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку.

1. Temps sauté по I, II, и V позициям.
2. Pas échappé во II позицию.
3. Changement de pieds.
4. Трамплинные прыжки.
5. Pas balance.

Объяснение методики исполнения элементов. Прорабатывание ошибок при выполнении элементов на середине.

Раздел 4. Основы современного танца

Тема 1. История современной хореографии.

Теория. Истоки современной хореографии и её историческая связь с классическим танцем.

Тема 2. Разминка в современном танце.

Практика. Работа над комплексами изоляций – голова: соединение движений с другими центрами. Плечи: соединение с движениями других центров. Грудная клетка в сочетании с различными движениями. Законы общей координации движений тела. Техника исполнения движений партера.

Тема 3. Элементы гимнастики.

Практика. Мостик, Стойка на руках, Колесо, Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты), Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

Тема 4. Основные положения корпуса, параллельные позиций ног, положения рук в танце модерн.

Теория. Понятия: Release, Contractions, Roll down, roll up Flat back Arch.

Практика. Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch. Изучение параллельных позиций ног (II, IV). Изучение положений рук, положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

Тема 5. Движения изолированных центров.

Практика. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Повороты и наклоны головы + Sundaḡi Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т. д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч. Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

Тема 6. Координация.

Практика. Координация изолированных центров, координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Тема 7. Работа спины в современном танце.

Практика. Упражнения для позвоночника. Твист и спирали торса. High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны).

Тема 8. Кросс.

Практика. Шаги примитива, Шаги в модерн-джаз манере, Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

Тема 9. Работа тела по «уровням» в современном танце.

Практика. Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Игра «Фотоальбом».

Тема 10. Комбинации в современном танце.

Практика. Танцевальные комбинации. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов.

Раздел 5. Основы актерского мастерства

Тема 1. Понятие эмоциональности.

Теория. Эмоции человека. Влияние музыки на образ. Понятие эмоциональности в танце. Понятия: "храбрость", "хитрость", "осторожность", "радость" и др.

Практика. Постановки этюдов по темам.

Тема 2. Актерское перевоплощение.

Теория. Понятие «роль».

Практика. Игра «Вообрази».

Тема 3. Создание сценического образа.

Теория. Понятие «образ».

Практика. Игра «Угадай, кто я?».

Тема 4. Постановка этюдов. Работа в паре.

Практика. Постановка этюдов на тему, заданную педагогом. Работа в парах.

Раздел 6. Композиционная постановка хореографических произведений

Тема 1. Постановочная работа.

Практика. Изучение основных движений, рисунков танца, перестроений.

Работа над образами и характерами героев, работа с реквизитом.

Тема 2. Репетиционная работа.

Практика. Репетиционная работа над хореографической постановкой. Отработка на сцене, работа с кулисами.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ.

Теория. Ознакомление с программой курса, расписанием, требованиями к занятиям.
Организационные вопросы.
Практика. Поклон.

Раздел 2. Упражнения на координацию и выносливость

Тема 1. Оценка координационных навыков и умений.

Теория. Понятие "равновесие", "координация".

Практика. Выполнение упражнений на равновесие (стоя на одной ноге и т. д.).

Тема 2. Фитнес-упражнения для улучшений координации движений.

Практика. Стоя на одной ноге, руки разводят в стороны (для баланса). Нужно совершать повороты головой из одной стороны в другую, не фиксируя взглядом на предметах. С постепенным привыканием организма к упражнению глаза закрывают. Стоя на одной ноге, бьют мячом в стену, подхватывая его в момент отскока. Концентрировать взгляд следует только на летящем снаряде, отрешаясь от происходящего. Прыжок с ноги на ногу. Порядок движений таков: встают на одну ногу, подпрыгивают, приземляясь уже на другую. Жонглирование мячами. Начинают с двух снарядов, постепенно усложняя задачу. Одновременное подкидывание мячей двумя руками. Упражнения с перекидыванием мячей в парах.

Тема 3. Упражнения на выносливость: общую и силовую.

Теория. Понятие "выносливость". Виды выносливости: общая или аэробная и специальная. Мышечная выносливость: силовая, скоростная, координационная.

Практика. Планка стоя на локтях, прыжки на скакалке, приседания с выпрыгиванием, подъемы туловища лежа на спине, отжимания, подъем на носках, прыжок "колени к груди", махи ногами, бег с высоким подъемом бедра, бег прыжками вперед, подскоки с ноги на ногу, бег с захлестыванием голени.

Раздел 3. Стретчинг

Тема 1. Упражнения на растяжку и гибкость

Теория. Понятие "гибкость". Виды гибкости: общая и специальная. Активные, пассивные и статические упражнения на растягивание. Правила выполнения упражнений на растягивание.

Практика. Ноги на ширине плеч. Делая глубокий вдох, поднять руки вверх, взяться одной рукой за запястье другой и на выдохе мягко потянуться в сторону в течение 5–10 секунд. На вдохе поменять руку, на выдохе — потянуться в другую сторону. Далее сложить ладони вместе и потянуться назад, открывая грудную клетку вперед. Бедра должны оставаться неподвижными, работает только корпус.

Оставаясь в том же исходном положении, выполнить перекаты головой по полукругу: наклонить голову вправо и аккуратно перекатить подбородок по ключицам к левому плечу. Повторить 5–7 раз.

Оставаясь в том же исходном положении, на вдохе потянуться вперед, наклоняя корпус и вытягивая руки вперед на уровне ушей. Спина ровная. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 3–4 раза.

На вдохе наклонить корпус, стараясь ладонями коснуться до пола, на выдохе — вернуться в исходное положение и выпрямить плечи. Повторить 3–4 раза. Далее взяться за голени, подтянуть корпус к ногам и зафиксироваться в таком положении на 5–10 секунд. Для облегчения можно периодически сгибать и разгибать колени.

Встать ровно, ноги на максимальной ширине, стопы по диагонали. Руки на поясе или перед грудью. Сохраняя прямую спину, немного отвести таз назад и на вдохе плавно опуститься вниз, насколько позволяет растяжка. Главное, чтобы колени смотрели в сторону носков, а копчик и макушка находились на одной линии. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

На вдохе наклонить корпус вниз, упираясь ладонями о пол (ноги можно расставить еще шире), задержаться на 5 секунд. Для облегчения можно пружинить корпусом или периодически сгибать-разгибать ноги. Далее отвести правую ладонь к носку правой ноги и, поднимая левую руку вверх, развернуть корпус в сторону. Через 5 секунд поменять сторону.

Оставаясь в положении, как в упражнении 6, открыть правую ногу, вывернув стопу, и опереть копчик на нее. Сесть вниз, упираясь на пятку и выпрямляя левую ногу. Колено смотрит в сторону. Задержаться в позиции на 3–5 секунд, после поменять ногу. Затем выполнить выпад вперед, оставляя стопы на земле с пятками, плотно прижатыми к полу. Зафиксироваться на 5 секунд.

Упор на коленях, кисти впереди плеч. Подать таз назад, опустить плечи, выпрямленные руки подать вперед, голова опущена вниз. Зафиксироваться в позиции на 5–10 секунд. После подать плечи вперед-вверх, прогибаясь в позвоночнике и вытягивая шею. Задержаться на 5–10 секунд.

Встать на четвереньки, спину выпрямить параллельно полу. Медленно выполнить прогибы в спине вверх-вниз, фиксируя крайние положения на 3–5 секунд. Повторить 5–7 раз.

Лечь на спину, правую ногу согнуть в колене. Левую ногу поднять вверх, мягко обхватить ее руками и постараться притянуть ее как можно ближе к корпусу, выполняя амплитудные движения. Повторить 5–7 раз, после поменять ногу.

Сесть на пол. Спина прямая, ноги вместе, стопы к себе. На вдохе вытянуться в спине, на выдохе — пружинить грудной клеткой вперед к ногам, вытягивая руки вперед. Повторить 5–10 раз. После ухватиться руками за голени или стопы, наклонить корпус вниз и зафиксироваться в положении на 5–10 секунд.

Сидя на полу, свести стопы вместе и подтянуть их как можно ближе к паховой области. Далее в комфортном темпе тянуть колени в стороны в течение 5–10 секунд.

Лечь на пол, руки вытянуть по сторонам. Согнуть правое колено и положить его на пол с левой стороны, взгляд направить вправо. Задержаться в положении на 5–10 секунд, затем поменять сторону.

Раздел 4. Основы классического танца

Тема 1. Основные позиции ног и рук в классическом танце. Повторение

Теория. Повторение основных понятий классического танца.

Практика. Повторение материала, изученного в первый год обучения. Позиция ног — IV.

Тема 2. Основные элементы экзерсиса у станка и на середине. Повторение

Практика. Повторение материала, изученного в первый год обучения. У станка: Demi-plies в IV позиции. Grand-plies в IV позиции. Battements tendus: с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; double (двойное опускание пятки) во II позицию. Battements tendus jetes piques во всех направлениях. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Battements fondus на 45° во всех направлениях.

На середине: Положение epaulement croisee и effacee. Позы: croisee, effacee вперед и назад; I, II и III arabesques носком в пол. Demi-plies в IV и V позициях en face и epaulement. Grand-plies в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee. 2-е port de bras. Battements tendus: в позах croisee effacee; с опусканием пятки во II позицию и с demi plie во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги; passe par terre; с demi plie в V позиции во всех

направлениях и позах. Battements tendus jetes: из I и V позиций во всех направлениях; riques в сторону, вперед и назад. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Battements fondus во всех направлениях носком в пол и на 45°.

Тема 3. Прыжки в классическом танце. Повторение

Практика. Повторение материала, изученного в первый год обучения.

1. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.
2. Sissonne simple en face и в позах.
3. Sissonne fermee в сторону.
4. Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах.
5. Pas balance в позах.

Объяснение методики исполнения элементов.

Тема 4. Комбинации в классическом танце

Практика. Разучивание комбинации классического танца на основе ранее выученных элементов классического танца.

Раздел 5. Основы современного танца

Тема 1. Повторение материала.

Практика. Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т. д. Разогрев с использованием уровней. Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях. Силовые упражнения стрейч-характера.

Тема 2. Экзерсис на середине.

Практика. Разучивание экзерсиса на середине зала Plie с различными движениями рук. Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Grand Battement Jete (45, 90, 180).

Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук. Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions). Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. Battement fondu во всех направлениях. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям. Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.

Тема 3. Комплексы изоляций.

Практика. Голова: соединение движений с другими центрами. Плечи: соединение с движениями других центров. Грудная клетка в сочетании с различными движениями. Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений. Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release).

Тема 4. Работа спины в современном танце.

Практика. Упражнения для позвоночника Flat back вперед, назад, в сторону. Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Тема 5. Партер.

Практика. Партерные перекаты (транзишен). Изучение техники исполнения движений партера. Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

Партерные перекаты. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу.

Тема 6. Элементы гимнастики.

Практика. Перевороты вперед, назад. Колесо на одной руке. Силовые упражнения стрейч-характера.

Тема 7. Кросс.

Практика. Комбинации шагов + Kick (пинок). Прыжки. Техника вращения. Импровизация. Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Работа с движением по «синусоиде».

Тема 8. Танцевальные этюды.

Практика. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.

Раздел 6. Комбинация и импровизация

Тема 1. Комбинация и импровизация.

Теория. Понятия "комбинация", "импровизация".

Практика. Разучивание хореографических связок на основе пройденного материала. Импровизационная работа.

Раздел 7. Композиционная постановка хореографических произведений

Тема 1. Постановочная работа.

Практика. Изучение основных движений, рисунков танца, перестроений.

Работа над образами и характерами героев, работа с реквизитом.

Тема 2. Репетиционная работа.

Практика. Репетиционная работа над хореографической постановкой. Отработка на сцене, работа с кулисами.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ.

Теория. Ознакомление с программой курса, расписанием, требованиями к занятиям.
Организационные вопросы.
Практика. Поклон.

Раздел 2. Эстетическая гимнастика

Тема 1. Основные элементы эстетической гимнастики

Теория. Беседы на тему: «Что такое эстетическая гимнастика?», «Особенности эстетической гимнастики».

Практика. Движения тела: волны, взмахи, движения корпуса, рук, ног, выполненные изолированно и в комбинации; пружинные движения руками и ногами; шаги: широкий, мягкий; прыжки и подскоки, выполненные изолированно и в комбинации; упражнения на равновесие; подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты; мост с помощью и без; стойка на лопатках; «колесо».

Тема 2. Элементы эстетической гимнастики с мячом.

Теория. Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

Практика. Перекаты мяча по двум рукам на грудь; одиночный отбив от пола и удержание мяча; перебрасывание с ладони на тыльную сторону ладони; перекаты мяча по полу; бросок и ловля мяча двумя руками; бросок мяча с отбивом о стену; бросок мяча одной рукой и ловля двумя; отбивы мяча о пол; перекаты мяча по рукам; переброски мяча; комбинации и танцевальные этюды с упражнениями с предметами с мячом.

Раздел 3. Основы народного танца

Тема 1. Основы народного танца.

Теория. Беседы на тему: «Что такое народный танец?», «Тесная связь народного танца с музыкой, песней, бытом, обычаями, культурой народа», «Особенности танцев народов».

Практика. Позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца); танцевальный шаг с носка, переменный шаг; припадание на месте, с продвижением в сторону; ковырялочка простая без подскоков; хлопки в ладоши, по бедру (одинарные); шаг польки (в народной манере); притопы: двойной притоп, тройной; вращение на подскоках по $1\frac{1}{4}$ круга на двух подскоках; русский переменный шаг; галоп; бег с отбрасыванием ног назад; подскоки с продвижением; положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена.

Тема 2. Хоровод — основной жанр русского народного танца.

Теория. Беседа на тему «Хоровод — как основной жанр русского народного танца».

Практика. «Круг», «2 круга», «Круг в круге».

Тема 3. Пляски — основной жанр русского народного танца.

Теория. Беседа на тему «Пляска — как основной жанр русского народного танца».

Практика. «Карусель», «Звездочка».

Раздел 4. Классический танец

Тема 1. Повторение.

Практика. Повторение материала, изученного в первый и второй год обучения. Ускорение темпа исполнения, увеличение количества каждого тренируемого движения.

Тема 2. Экзерсис у станка.

Практика. Большие и маленькие позы: *croisee, effacee, ecartee* вперед и назад, II *arabesque* носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). *Battements tendus* в маленьких и больших позах. *Battements tendus jetes*: в маленьких и больших позах; *balancoire en face*. *Demi-rond de jambe* и *rond de jambe* на 45° на всей стопе *en dehors* и *en dedans*. *Battements fondus*: на полупальцах; с *plie-releve*.

Тема 3. Экзерсис на середине.

Практика. Большие и маленькие позы: *croisee; effacee; ecartee; I, II и III arabesques* (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения). *Grands plies* в IV позиции в позах *croisee* и *effacee*. *Battements tendus* в больших и маленьких позах: с *demi-plie* в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; *double* (с двойным опусканием пятки в II позицию). *Battements tendus jetes*: в маленьких и больших позах; *balancoire en face*. *Round de jambe par terre en dehors* и *en dedans* на *demi-plie*. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors* и *en dedans*. *Battements fondus* в маленьких позах на 45° и с *plie-releve en face*.

Тема 4. Прыжки с окончанием на одну ногу в классическом танце.

Практика.

1. *Temps saute* по IV позиции.
2. *Grand changement de pieds*.
3. *Petit changement de pieds*.
4. *Pas echappe* на IV позицию.
5. *Pas assemble* с открыванием ноги вперед и назад *en face* и в маленьких позах.
6. *Pas jete* с открыванием ноги в сторону.
7. *Sissonne fermee en face* во всех направлениях.
8. *Pas de chat*.
9. *Pas glissade* в сторону.

Объяснение методики исполнения элементов.

Раздел 5. Современный танец

Тема 1. Повторение.

Практика. Повторение материала, изученного в первый и второй год обучения.

Тема 2. Экзерсис на середине.

Практика. Экзерсис на середине зала *Plie* в сочетании с *contraction* и *release*. *Battement tandu* и *Battement tandu iete* в сочетании со спиралями в корпусе, *Tilt* (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, *contraction* и *releos*). *Rond de jamb par terre* в различных сочетаниях с *hip-lift* (полукруги и круги одним бедром). *Battement fondu* во всех направлениях. *Grand Battement Jete* Адажио.

Тема 3. Комплексы изоляций.

Практика. Голова: *sundagi-квадрат* и *sundagi-круг* Плечи: разно ритмические комбинации. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

Тема 4. Партер.

Практика. Техника низкого полета. Упражнения, закрепляющие технику исполнения *contraction* и *reliaise*. Спирали. Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере.

Тема 5. Кросс.

Практика. Комбинации прыжков. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

Тема 6. Импровизация.

Практика. Расслабление, исследование своего тела, «бодиворк». Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...») Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»).

Тема 7. Хип-хоп.

Теория. Понятия: кач, пружина.

Практика. Положение корпуса, пружина, кач. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис). Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хип-хопа.

Раздел 6. Композиционная постановка хореографических произведений

Тема 1. Постановочная работа.

Практика. Изучение основных движений, рисунков танца, перестроений.

Работа над образами и характерами героев, работа с реквизитом.

Тема 2. Репетиционная работа.

Практика. Репетиционная работа над хореографической постановкой. Отработка на сцене, работа с кулисами.

Раздел 3. Учебно-тематический план

1 год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля (зачет, открытый урок, сценическое выступ- ление)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие				
Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ	1	1	1	опрос
Раздел 2. Подготовительно-развивающие упражнения				
Постановка кор- пуса, рук, ног, го- ловы	2	-	2	
Развитие мышеч- ного чувства	2	-	2	
Развитие отдельных групп мышц и по- движности суставов	2	-	2	
Раздел 3. Азбука классического танца				
Основные позиции ног в классическом танце	2	1	1	
Основные позиции рук в классическом танце	2	1	1	
Основные элементы экзерсиса у станка	2	1	1	
Основные элементы экзерсиса на сере- дине	2	-	2	
Прыжки в классиче- ском танце	2	1	1	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 4. Основы современного танца				
История современ- ной хореографии	1	1	-	
Разминка в совре- менном танце	2	-	2	
Элементы гимна- стики	2	-	2	
Основные положен- ия корпуса, парал- лельные позиций ног, положения рук в танце модерн	2	1	1	

Движения изолированных центров	2	-	2	
Координация	2	-	2	
Работа спины в современном танце	2	-	2	
Кросс	2	-	2	
Работа тела по «уровням» в современном танце	2	-	2	
Комбинации в современном танце	2	-	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 5. Основы актерского мастерства				
Понятие эмоциональности	2	1	1	
Актерское перевоплощение	2	1	1	
Создание сценического образа	2	1	1	
Постановка этюдов. Работа в паре	1	-	1	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 6. Композиционная постановка хореографических произведений				
Постановочная работа	11	-	11	
Репетиционная работа	10	-	10	
Итоговое занятие	1	-	1	открытый урок/отчетный концерт
Итого часов	68	10	58	

2 год обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля (зачет, открытый урок, сценическое выступ- ление)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие				
Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
Раздел 2. Упражнения на координацию и выносливость				
Оценка координа- ционных навыков и умений	2	1	1	
Фитнес-упражнения для улучшений ко- ординации движе- ний	2	-	2	
Упражнения на вы- носливость: общую и силовую	2	1	1	
Раздел 3. Стретчинг				
Упражнения на рас- тяжку и гибкость	5	1	4	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 4. Основы классического танца				
Основные позиции ног и рук в класси- ческом танце. По- вторение	2	1	1	
Основные элементы экзерсиса у станка и на середине. По- вторение	2	-	2	
Прыжки в классиче- ском танце. Повто- рение	2	-	2	
Комбинации в клас- сическом танце	1	-	1	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 5. Основы современного танца				
Повторение мате- риала	1	-	1	
Экзерсис на сере- дине	2	-	2	
Комплексы изоля- ций	1	-	1	

Работа спины в современном танце	1	-	1	
Партер	1	-	1	
Элементы гимнастики	2	-	2	
Кросс	1	-	1	
Танцевальные этюды	2	-	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 6. Комбинация и импровизация				
Комбинация и импровизация	5	1	4	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 7. Композиционная постановка хореографических произведений				
Постановочная работа	15	-	15	
Репетиционная работа	13	-	13	
Итоговое занятие	1	-	1	открытый урок/отчетный концерт
Итого часов	68	6	62	

3 год обучения (базовый уровень)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля (зачет, открытый урок, сценическое выступ- ление)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие				
Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
Раздел 2. Эстетическая гимнастика				
Основные элементы эстетической гимна- стики	3	1	2	
Элементы эстетиче- ской гимнастики с мячом	4	0,5	3,5	
Раздел 3. Основы народного танца				
Основы народного танца	4	1	3	
Хоровод — основ- ной жанр русского народного танца	2	0,5	1,5	
Пляски — основной жанр русского народного танца	2	0,5	1,5	
Раздел 4. Классический танец				
Повторение	1	-	1	
Экзерсис у станка	2	-	2	
Экзерсис на сере- дине	2	-	2	
Прыжки с оконча- нием на одну ногу в классическом танце	2	-	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 5. Современный танец				
Повторение	2	-	2	
Экзерсис на сере- дине	2	-	2	
Комплексы изоля- ций	2	-	2	
Партер	2	-	2	
Кросс	2	-	2	
Импровизация	2	-	2	
Хип-хоп	3	1	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 6. Композиционная постановка хореографических произведений				



Постановочная работа	14	-	14	
Репетиционная работа	13	-	13	
Итоговое занятие	1	-	1	открытый урок/отчетный концерт
Итого часов	68	5,5	62,5	

3 год обучения (продвинутый уровень)

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля (зачет, открытый урок, сценическое выступ- ление)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие				
Что такое театр танца. Инструктаж по ТБ	1	1	-	опрос
Раздел 2. Эстетическая гимнастика				
Основные элементы эстетической гимна- стики	3	1	2	
Элементы эстетиче- ской гимнастики с мячом	4	0,5	3,5	
Раздел 3. Основы народного танца				
Основы народного танца	4	1	3	
Хоровод — основ- ной жанр русского народного танца	2	0,5	1,5	
Пляски — основной жанр русского народного танца	2	0,5	1,5	
Раздел 4. Классический танец				
Повторение	1	-	1	
Экзерсис у станка	2	-	2	
Экзерсис на сере- дине	2	-	2	
Прыжки с оконча- нием на одну ногу в классическом танце	2	-	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 5. Современный танец				
Повторение	2	-	2	
Экзерсис на сере- дине	2	-	2	
Комплексы изоля- ций	2	-	2	
Партер	2	-	2	
Кросс	2	-	2	
Импровизация	2	-	2	
Хип-хоп	3	1	2	
Итоговое занятие	1	-	1	
Раздел 6. Композиционная постановка хореографических произведений				



Постановочная работа	31	-	31	
Репетиционная работа	30	-	30	
Итоговое занятие	1	-	1	открытый урок/отчетный концерт
Итого часов	102	5,5	96,5	

Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год

Этапы образовательного процесса	2 год обучения, 3 год обучения
Начало учебного года	1 сентября 2025 г.
Продолжительность непосредственно образовательного блока	34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Продолжительность 1 учебного часа	40 мин
Окончание учебного года	29 мая 2026 г.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

1. Материально-технические условия: помещение для занятий по программе «Театр танца» должно быть достаточно просторным и хорошо проветриваемым, рекомендуемая площадь – от 60–90 кв.м. Дополнительная мебель для занятий, такая как столы, как правило не используется. Для работы в партере (на полу) требуются гимнастические коврики (коврики для йоги) в количестве 12 шт.; гимнастические резиновые эластичные ленты в количестве 12 шт.; хореографические станки длиной до 10 м. в количестве 2 шт.; роллы для мио-фасциального релиза – в количестве 12 шт. Звуко и видеовоспроизводящая аппаратура – колонки, проигрыватель, проектор, телевизор.

2. Использование дистанционных технологий при реализации программы: использование корпоративной программы ТИМС, команд класса в ТИМС, описание методических материалов, выложенных в ТИМСе.

В программе ТИМС обозначена каждая группа обучающихся курса «Театр танца». В файлах команды происходит обмен видеоматериалами между педагогом и обучающимися, задания для самостоятельного изучения обучающимися.

Оценочные материалы

Организация и содержание методов оценки уровня усвоения программы обучающимися.

Формы промежуточной и итоговой аттестации (по итогам учебного года, по итогам прохождения программы): зачет, отчетные концерты, открытые уроки.

Текущий контроль включает следующие формы: творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

Обязательным элементом является перечень критериев оценивания результатов освоения программы.

Оценивание образовательных результатов освоения программы критериальное, поддерживающее, отметок не предусмотрено (безотметочное). Система оценки достижения планируемых результатов соотносится с системой оценивания, принятой в ОК ТБ. Критериальное оценивание – это процесс, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образования.

Один из принципов критериального оценивания – самооценивание. Основным инструментом, позволяющим оценить развитие навыков обучающегося по курсу «Театр танца» – это отслеживание динамики исполнения танцевальных элементов посредством видеозаписей с уроков, с репетиций, концертов. Подборка работ за год позволяет оценить прогресс. Основной формой самооценивания являются маршрутные листы. Критерии оценивания по программе «Театр танца» включают основные критерии, характерные для всех видов творческой деятельности: умения, способы, понятия. И также включают специфические критерии, характерные для области хореографического обучения и воспитания. Пример маршрутных листов представлен в Приложении 1.

Методические материалы

Занятие, как правило, должно состоять из подготовительной, основной и заключительной частей и включать соответствующие разделы по мере их освоения (в разделе «азбука классического танца» экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro, adagio, экзерсис на пальцах).

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть сначала медленным с последующим ускорением;
- следить за свободным дыханием и самочувствием учащихся.

Для того, чтобы музыкально-хореографический материал усваивался обучающимися наилучшим образом, прививались танцевальные навыки, формировался и развивался эстетический вкус и хореографические способности, педагогу необходимо прибегать на своих занятиях к использованию следующих основных методов обучения хореографии.

Словесный метод обучения — это объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия, диспут. Рассказ – это изложение учебного материала, применяемого для последовательного, доходчивого и эмоционального преподнесения знаний. Ведущая функция данного метода – обучающая.

Практические методы обучения. Их используют с целью формирования практических, трудовых умений и навыков путем систематических осознанных упражнений и действий.

Репродуктивный метод обучения используется для приобретения учащимися умений и навыков пользоваться полученными знаниями. Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.

Лабораторный метод основан на самостоятельном проведении экспериментов, исследований учащимися. Методика проведения лабораторной работы: обучаемые под руководством педагога по заранее намеченному плану проводят опыты или выполняют определенные практические задания.

Дискуссия как метод обучения основана на обмене взглядами по конкретной программе.

Литература для педагога:

1. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
2. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
3. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
4. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
5. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
6. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
7. Новикова Н. К. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышечного корсета позвоночника / Серия «ЗОЖ — и каждый день хорош!». – М.: 2020.



Литература для обучающихся:

1. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии / И. Г. Есаулов. – М.: Издательство «Лань», 2016.
2. Гваттерини М. Албука балета. Перевод с ит. – М.: БММ АО, 2001.- 240 с.: ил. (серия «Учимся танцевать»).

Литература для родителей обучающихся:

1. Руднева С. Д. и Фиш Э. М. Ритмика и музыкальное движение / С. Д. Руднева, Э. М. Фиш. – М., 2003.

Приложения

Приложение 1

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
(Ф.И. УЧЕНИКА) _____

КУРС "ТЕАТР ТАНЦА" ПЕДАГОГ:
ТАМБОВЦЕВА КСЕНИЯ МИХАЙЛОВНА

**3 МОДУЛЬ
ГРУППА
5-6 КЛАСС**

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО
ТАНЦА (ЧАСТЬ 1)

- ***Я ЗНАЮ ПОЗИЦИИ НОГ В ДЖАЗ-ТАНЦЕ***
- ***Я МОГУ ПОКАЗАТЬ ПОЗИЦИИ НОГ В ДЖАЗ-ТАНЦЕ***
- ***Я ЗНАЮ ПОЗИЦИИ РУК В ДЖАЗ-ТАНЦЕ***
- ***Я МОГУ ПОКАЗАТЬ ПОЗИЦИИ РУК В ДЖАЗ-ТАНЦЕ***
- ***Я ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ "BODY ROLL"***
- ***Я МОГУ ПОКАЗАТЬ ПРИМЕР "BODY ROLL"***
- ***Я ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ "SWING"***
- ***Я МОГУ ПОКАЗАТЬ ПРИМЕР "SWING" В ДЖАЗ-ТАНЦЕ***



ВЫБЕРИТЕ И ПОДЧЕРКНИТЕ
УТВЕРЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ
ИМЕННО ВАМ.

ЗАЧЕТ*
(ПОДПИСЬ ПЕДАГОГА)

ЗАЧЕТ СТАВИТСЯ ПРИ УСЛОВИИ
ВЫБОРА 60% УТВЕРЖДЕНИЙ