


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 459-п
от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «СИЯНИЕ»**

**Срок освоения: 4 года
Возраст учащихся: 13-22 лет**

Разработчик:
Кабанова Юлия Васильевна,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2022

Санкт-Петербург
2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	10
Календарный учебный график	14
Рабочая программа	15
Оценочные и методические материалы	39
Рабочая программа воспитания	45

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;

– Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

– Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Актуальность программы заключается в востребованности танца как жанра самовыражения личности, через танец происходит физическое и творческое развитие. Танец – самая высокоорганизованная форма движения. Современный танец – это личность, выраженная через жест. Личность есть только там, где есть свобода и творчество. Это важнейшее требование к условиям ее формирования.

Современная хореография – это способ самовыражения и познания собственного «Я», поэтому для гармоничного воспитания учащихся современный танец является актуальной и значимой.

Данная программа вводит учащегося в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Она направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы - делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, в детях воспитывается уважение к тренеру и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости. Занимаясь пластическим танцем, ребенок знакомится с шедеврами танцевального, музыкального, художественного искусства. Накопление опыта восприятия различных видов искусства и развитие эмоциональной отзывчивости для них является необходимым условием формирования основ танцевальной культуры детей. творческие способности детей формируются в опоре на развитие эстетического сознания эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука,

линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

Современное танцевальное искусство среди детей и подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк – данс», «хип - хоп» и т.д.) Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию детей и подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, дети избавляются от физических и психологических зажимов, у них изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, они получают удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Таким образом, предмет рассматривается как единая система воспитания и развития творческой личности.

Основные компоненты эстетической структуры танца:

1. **Пластика.** В системе средств выразительности танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно

сложную структуру.

2. **Музыкальность.** Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.

3. **Естественность.** Органичность в каждом движении танца и общем поведении – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления.

Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора.

Программа имеет художественную направленность.

Адресат программы. Предлагаемая программа рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 22 лет.

Программа имеет углубленный уровень.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения (864 часа):

1 год обучения – 216 часов в год;

2 год обучения – 216 часов в год;

3 год обучения – 216 часов в год;

4 год обучения – 216 часов в год.

Цель программы развить творческую личность (развитие творческого мышления и творческой активности как обогащение возможностей, заложенных в человеке). Воспитать чувство Прекрасного через познание естественной природы движения. Целью занятий также является формирование у детей умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала. Используя разнообразные и доступные движения, можно создать танцевальный репертуар, имеющий целью воспитание личности ребенка, нравственной направленности его сознания.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам пластического и танцевального мастерства.
- приобщить детей к движению и гимнастике.
- обучить умению раскрепощаться на сцене при большой аудитории.
- накопить необходимые знания и навыки для самостоятельной актерской работы на сцене

Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память.

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.
- привить интерес к музыке, танцу, пластике.
- сформировать навык коллективной работы и творческой дисциплины, чувство личной ответственности за общее дело.
- воспитать творческую требовательность к собственной деятельности, умения конструктивно принимать замечания, преодолевать творческие неудачи.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часа в год);
- 2 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часа в год);
- 3 год обучения – 2 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).
- 4 год обучения – 2-3 раза в неделю (6 часов в неделю, 216 часов в год).

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Условия набора в коллектив: для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Уставу и другим локальным актам ГБНОУ ДУМ СПб, имеющие способности к данному виду деятельности.

Условия формирования групп:

Группы второго-четвертого годов обучения формируются из учащихся 13–22 лет, обладающих навыками и умениями в объеме программы первого-третьего года обучения соответственно на основе просмотра.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе,

разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Наполняемость групп: на 1 году – не менее 15, на 2-м году – не менее 12 человек, на 3-м и последующих – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

При реализации программы количество часов в каждом году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Форма обучения: очная (по эпидемиологическим показаниям возможна временная организация образовательного процесса по ДОП с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Формы проведения занятий: репетиция, этюд, игра, концерт, лекция, спектакль, фестиваль, экскурсия, конкурс.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Занятия по современному танцу проводятся в группе, но по определенным часам в индивидуальном порядке в виде репетиций по пластике. Занятия также проходят в форме этюдов, игр, пластических и танцевальных номеров, концертов и открытых уроков, развивающие определенные пластические способности и возможности учащихся. В итоге работы по программе «Студия современного танца «Сияние» учащиеся должны показать итоговый показ, где проявят свои навыки по ритмопластике и танцу.

Занятия могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ ДУМ СПб, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Кадровое обеспечение. Обучение по программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое оснащение:

1. Сценическая площадка;
2. Носители аудио, CD, MD, видеoinформации;
3. Реквизит.
4. Условия реализации программы
5. Зал с зеркалами и станками
6. Покрытие паркет или ламинат

7. Магнитофон или музыкальный центр

Формы проведения занятий.

- занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Критерии и способы проверки качества усвоенного материала.

В группах проводятся открытые уроки (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Участие в фестивалях, конкурсах и концертах районного, городского и международного масштаба даёт стимул к стремлению самосовершенствования на более высокий профессиональный уровень, также вызывая повышенный интерес родителей.

Отзывы родителей (формы фиксации существуют в данной программе лояльно, система оценок отсутствует)

Планируемые результаты

После окончания обучения по программе, учащийся:

Личностные –

- будет готов к жизненному и личностному самоопределению,
- будет уметь учиться, т. е. способный к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта

Метапредметные –

- будет уметь выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознавать качество и уровень усвоения
- будет стремиться к совершенствованию танцевальной культуры в целом

Предметные –

- освоит опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции
- будет уметь извлекать необходимую информацию из пройденных танцев различных жанров; определять основную и второстепенную информацию;

По окончании обучения по программе учащийся:

- будет обучен навыкам пластического и танцевального мастерства;
- будет обучен умению раскрепощаться на сцене при большой аудитории;
- получит необходимые знания и навыки для самостоятельной актерской работы на сцене в эстрадных номерах, концертах, театрализованных представлениях и спектаклях;
- будет стремиться к здоровому образу жизни;
- расширит знания о своих физических возможностях.
- будут развиты артистические качества средствами движения;
- будет развит интерес к музыке, танцу, пластике;
- будет сформирован навык коллективной работы и творческой дисциплины, чувство личной ответственности за общее дело;
- будет воспитана творческая требовательность к собственной деятельности, умение конструктивно принимать замечания, преодолевать творческие неудачи;
- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях движением и гимнастикой.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Развитие выворотности и растяжка	10	3	7	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине	20	2	18	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	23	6	17	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	35	2	33	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно-исполнительская деятельность	30	4	26	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	30	-	30	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
	Итого часов	216	30	186	

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Развитие выворотности и растяжка	10	3	7	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Специальная физическая подготовка Движения классического танца экзерсис у палки и на середине	20	2	18	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	20	3	17	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	35	2	33	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно – исполнительская деятельность	24	4	20	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	39	-	39	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
Итого часов:		216	27	189	

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие ,инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Развитие выворотности и растяжка	10	3	7	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Специальная физическая подготовка Движения классического танца экзерсис у палки и на середине	20	2	18	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	20	3	17	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	35	2	33	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно – исполнительская деятельность	30	4	26	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	33	-	33	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
Итого часов :		216	27	189	

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие ,инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Развитие выворотности и растяжка	10	3	7	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Специальная физическая подготовка Движения классического танца экзерсис у палки и на середине	20	2	18	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	20	3	17	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	35	2	33	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно – исполнительская деятельность	30	4	26	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	33	-	33	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
Итого часов:		216	27	189	

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 489-н от «2» 09 2022 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб


Н.В. Судденкова

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	216	2 раза в неделю по 3 часа согласно расписанию и учебному плану

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 459-н
от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

Рабочая программа
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «СИЯНИЕ»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 13-22 лет

Разработчик:
Козина Замира Анваровна,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения:

1. Сформировать и развивать навык освобождения мышц, свободного управления произвольными движениями и своим телом в процессе пластического движения.
2. Развить слух
3. Научить детей и подростков владеть своим телом;
4. использовать свое тело, как одно из основных средств выразительности артиста
5. выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять показываемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;
- внимательно слушать музыку.

Задачи 2 года обучения:

- обогащение детей новыми выразительными средствами.
- совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп; развить пластику тела; развить двигательное воображение.
- воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Задачи 3 года обучения:

- усовершенствовать творческие способности.
- совершенствовать навыки пластического движения, пробудить образное мышление.
- воспитать личностные качества, такие как воля, целеустремленность, создать творческий коллектив единомышленников.
- сформировать осознанное отношение к занятиям.

Планируемые результаты 3 года обучения:

- уметь работать с музыкальным материалом;
- уметь выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- уметь сопереживать и помогать в творческом процессе.

Задачи 4 года обучения:

- усовершенствовать артистическую подачу;

- совершенствовать навыки пластического движения, пробудить образное мышление.
- владеть репертуаром коллектива.

Планируемые результаты 4 года обучения:

- уметь артистически раскрыть сценический образ
- синхронно исполнять движения
- безупречно исполнять репертуарные композиции.

Содержание базовых тем Первый год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория:

На первом **вводном занятии** происходит знакомство с программой, обсуждается режим занятий, и проводится инструктаж по технике безопасности.

Далее начало каждого занятия – это поклоны (приветствие учащимися руководителя)

Выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал из других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения. Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные

виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части)

Четвёртый – это основы физической подготовки, которые помогут поддерживать тело в нужной форме.

2. Физическая подготовка

Теория: это общая физическая подготовка, направленная на повышение работоспособности детей, так называемая разминка, включающая в себя упражнения на разогрев всех частей тела, проводится так же на полу (где используются силовые упражнения в зависимости от возраста, также делаются упражнения на развитие гибкости, растяжки и выворотности)

Практика:

Ходьба

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т.д.

Бег

Бег обычный; по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием препятствий; прыжками; с изменением направления; челночный; поднимая вперед прямые

ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки:

Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; вверх с касанием мяча головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной с двух трех шагов; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т.

Упражнения на укрепление мышц спины

Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить. Выполнить 10–15 раз.

Исходное положение – лечь на живот, руки согнуть за головой. На счет раз-два

оторвать тело от пола, развернуться и через правое плечо посмотреть на свои пятки, на

счет три-четыре — опуститься в исходное положение. На пять-шесть поднять тело и

посмотреть через левое плечо, на семь-восемь – опуститься в исходное положение и т. д.

Выполнять 6–10 раз, в зависимости от уровня подготовки.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Исходное положение – дети ложатся на спину, ноги сгибают в коленях, стопы – на полу, руки согнуты в локтях, ладони за головой. Занимающиеся должны поднять туловище и достать правым локтем левое колено, затем левым локтем правое колено и т. д. Выполнить от 10 до 20 раз.

Также выполняются упражнения лёжа на спине, животе и боку, динамическое поднятие корпуса, постепенное увеличение нагрузки в зависимости от возрастной категории.

Упражнения на развитие гибкости

Основу работы над развитием гибкости составляют упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц, необходимых спортсмену для выполнения любых двигательных действий с требуемой амплитудой. Такие упражнения обычно делают в начале и конце каждой тренировки.

3. Развитие выворотности и растяжка

Теория:

Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений. «Лягушка». Исходное положение – лечь на живот, согнуть и развести в стороны колени, стопы соединить и максимально близко подвести к корпусу.

«бабочка» является одним из видов растяжки мышц паха и ног. Для этого сядьте на пол, соедините ноги стопа к стопе и возьмитесь руками за пальцы своих ног. Выполняйте «разведения» ног к полу упираясь локтями в ноги. **Это упражнение считается самым простым для растяжки мышц паха.**

Растяжка мышц тазобедренного сустава

Сидя на полу, ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и упритесь правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра как можно ближе к тазу. Положите ладони на пол по обе стороны левой ноги. Наклонитесь к левой ноге как можно ниже, пока не почувствуете легкую боль от растяжки. Левую ногу в колене старайтесь не сгибать. **Наклоняясь, пытайтесь дотянуться до левой ступни.**

Поднятие ног

Лежа на пол, руки вытяните вдоль туловища, подбородок поднимите вверх. Правую ногу поднимите вверх и обхватите ее сзади. Держите ее в таком положении около 30 секунд. Мягко подтяните ногу к грудной клетке попеременно вперед и назад 50 раз. Повторите то же самое другой ногой 50 раз. Голову при этом не отрывайте от пола, подбородок смотрит в потолок.

Тренировка гибкости широко используется для повышения общей подвижности суставов. Цель растяжки как раз и состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе. Исследования показали, что регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов.

4. Движения классического танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *batterie tendus*, *passé*, *releve*. Практика. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Практика:

Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1. *demi plie* - (деми плие)-неполное «приседание».

2. *grand plie*-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

3. *relevé*-(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

4. *battement tendu*-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. *battement tendu jeté*-(батман тандю жете)«бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. *demi rond*-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).
7. *rond de jamb par terre*-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. *rond de jamb en l'air*-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. *en dehors* -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. *en dedans*-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. *sur le cou de pied*-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. *battement fondu*-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
13. *battement frappe*-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
14. *petit battement*-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
15. *battu*- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
16. *double*- (дубль)- «двойной», *battement tendu* - двойной нажим пяткой *battement fondu* -двойной полуприсед *battement frapper* - двойной удар.
17. *passe*-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
18. *relevé*-(релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
19. *battement soutenu*-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.
20. *développé*-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
21. *adagio*-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.
22. *attitude*-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
23. *terbouchon*-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

24. degaje-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

25. grand battement-(гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

26. tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

27. picse-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

28. pounte-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29. balance-(балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

30. allongée-(аллянже) - «дотягивание»

31. pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

32. temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

33. failli-(файл)-«летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный»,часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

5. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция). Практика: Исполнение основные элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала.

Практика:

contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)

bodi roll – скручивание тела

stretch – тянуть, растягивать

flex, point – сократить, вытянуть

flat back – плоская спина

skate – скольжение и т.д. Основные стили джазового танца:

Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)

Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)

Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

Основные разделы танца модерн:

Сидя или лёжа на полу (floowork)

Работа на месте (centrework)

Работа, включающая движение в пространстве (moowing in the space)

Понятие контактная импровизация

Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

Элементы танца хип-хоп:

Slide - скольжение

bodi – перекал, вращение

gool walk – отличная прогулка

push away move - отталкивание

peek – a boo – взгляд украдкой

hand against wall- рука вдоль

После изучения основных элементов современных танцев, руководитель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)

- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grand plie и roll назад (скручивание корпуса)

- battement jete с контракцией, через releve

- rond de jambe par terre с контракцией и перегибом корпуса

- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад

- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

На середине (бродвей-джаз)

- demi и grand plie

- battement tendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)

- battement jete – носок flex, point, tour an dedans (по параллельной позиции).

6. Техническая подготовка Тренинг

-Тренинг

-Хореографическая подготовка

-Композиционно – исполнительская деятельность

-Репетиционная деятельность

Теория:

Тренинг - это часть, в которой отрабатываются ранее выученные движения и изучаются новые.

Хореографическая подготовка – это часть выполняется в различных направлениях и построениях - круг, диагональ, линия, колонна и т.д. по заданию руководителя композиционно-постановочная деятельность – это основная часть, во время которой разучиваются танцевальные композиции на различные темы и образцы .

Репетиционная деятельность

Перед выступлением занятия проводятся в форме репетиции, в этом случае после разминки сразу следует отработка танцевальных движений из конкретного танца, а так же отработка самого танца .

Практика:

Тренинг:

Принцип работы от внутреннего к внешнему .Внимание уделяется релиз – технике, направлениям ,артикуляции движения в теле .Особый акцент делается на исследование работы органов :скелета ,мышц .,важно постараться осознать ,что тело существует в трёхмерном пространстве .Затем следует разбор танцевальной связки ,её интерпретации с добавлением новых деталей ,уточнение и работа над имеющимися уже изначально в связки и неожиданно открывающимися нюансами в координации и направлениях, заострение внимания на деталях ,использовании всего пространства и пола .Чем младше дети ,тем больше мы обращаем внимания на продолжительность разбора и формируем маленькие перерывы между отработками ,для наилучшего усвоения материала .

7. Хореографическая подготовка

Теория:

Включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка обогащает детей, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Состоит из разных форм движений, которые раскладываются руководителем коллектива на счёт, показываются ,потом заучиваются и затем отрабатываются. Широко распространены тренинги для развития координации и повышения результативного запоминания – это каноны .

Практика:

Выполняются следующим образом: определённый набор движений раскладывается на 8 счётов (восьмёрки), исполнители выставляются в

колонны или линии и делятся на маленькие группы 2-4 человека ,каждая группа начинает делать одну и ту же комбинацию пропуская 2 ,4,6,8 счётов .

На втором и третьем году применяется также работа в парах, и некоторые трюковые элементы характерные для данного стиля.

На третьем году добавляются поддержки, перекаты ,проезды и синхронные силовые перекаты.

8. Композиционно-исполнительская деятельность

Теория:

Основные этапы творческой деятельности от замысла до практической реализации идеи хореографического произведения. Сочинение танцевальных комбинаций на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой пространства.

Практика:

Сочинение танцевальных этюдов – подготовительный этап в создании законченного хореографического произведения. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Овладение разнообразием выразительных хореографических средств современного танца.

Определение темы, жанра, стиля, характера будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритмики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Здесь должно быть невозможное возможным постановочные комбинации с добавлением импровизации самих детей с возможностью использования импровизации как часть танца ,что усиливает их интерес .

Танец изначально рождался из импровизации, а хореография (исторически) появилась только тогда, когда возникла необходимость передачи определенного опыта, закодированного в танце. Естественный эволюционный источник импровизации - радость движения и игры. Естественный эволюционный источник хореографии - удовольствие от подражания и единства в движении. Импровизация изначально более индивидуалистична, а хореография основывается, если можно так выразится, на "стадных инстинктах", значимость которых для человека очевидна.

9. Репетиционная деятельность

Теория:

Репетиция является основным звеном всей организационно-методической, воспитательной и развивающей работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов.

Репетицию можно представить как сложный художественный процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая определённый уровень подготовки участников. Без этого теряется смысл проведения репетиции.

Руководитель вынужден постоянно искать такие приёмы и методы работы с коллективом на репетиции, которые позволяли бы успешно решать стоящие перед ним в тот или иной период времени творческие и воспитательные задачи. Хотелось бы сказать о самых важных моментах организации репетиции, и мне кажется, каждый руководитель должен знать и обязательно использовать эти положения в организации репетиций своего коллектива.

Практика:

Начинать репетицию необходимо вовремя, независимо от того, сколько пришло к назначенному часу участников. Это послужит хорошим примером тем, кто опоздает, и приучит всех приходить на репетицию за 10 - 15 минут до начала. В противном случае, зная, что руководитель из-за несвоевременной явки участников задерживает репетицию, число опозданий может постоянно увеличиваться, что приведёт к потере времени, отведённого на репетицию. От этого снижается не только художественная отдача репетиции, но теряется и её воспитательный, нравственно-организующий смысл. Безответственное отношение одних порой раздражает, расслабляет в определённом отношении других, снижает в них чувство постоянного творческого «горения». В коллективе появляются нездоровые тенденции «исключительности» для некоторых участников, резко падает воспитательное значение репетиции. Таким образом, начало репетиций в строго установленное время - это и этическое, и воспитательное, и художественно-эстетическое требование.

Репетиция должна начинаться с разминки, чтобы разогреть исполнителей, подготовить их для длительной репетиционной работы. Но разминка не должна быть затянутой, так как у исполнителей должны остаться силы для работы над репертуаром коллектива.

Из воспоминаний Мариса Лиепы о репетициях с Леонидом Михайловичем Лавровским: «Репетиция никогда не начиналась с разучивания какого-то па или танцевального куска. Каждой из них предшествовало некое органическое вступление, увертюра из разговора, рассказа, истории, простого двухминутного общения с аудиторией. Со всеми вместе, включая пианистов.

Это было необходимо, чтобы войти в определённую тональность будущей работы. Он, как умелый дирижёр, настраивал свой маленький оркестрик и подчинял его движению своей руки. И когда он чувствовал, что нужная тональность получена, ещё раз окидывал взглядом всех и тихо бросал: «Начали!»».

Если вся организационная часть репетиции обеспечена должным образом, то усиливается и её воспитательное воздействие. Поэтому так важно продумать репетиционные занятия до мельчайших подробностей их организационно-методическую и техническую стороны.

Отрицательно влияют на творческий настрой участников неожиданные вызовы руководителя, например: к телефону, к директору и т.д. Если же всё-таки возникает необходимость отлучиться с репетиции, то, конечно, нужно извиниться перед участниками, дать им задание и поручить контролировать ход его выполнения самому опытному из них.

Без продуманной организации репетиции не может быть ни подлинного взаимопонимания между руководителем и коллективом, ни реализации воспитательной и художественной программы. Чёткая организация служит поддержанию в участниках творческого горения, их активной самоотдаче.

Эффективность репетиции во многом зависит от умело составленного плана работы. Может возникнуть вопрос - нужно ли планировать репетиционные занятия? Необходимо!

Так как без планирования в репетиции неизбежно появляется элемент стихийности, разбросанности, самотёка. Она может неожиданно затянуться или, наоборот, закончиться быстро, так как что-то выпало из поля зрения руководителя, он что-то забыл сделать из намеченного ранее. Всё это, в конечном счёте, сказывается на художественно-эстетическом росте коллектива, психологическом настрое участников на серьёзное творчество.

10. Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления детей с лучшими номерами.

Содержание базовых тем

Второй год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория:

Задачи 2 года обучения. Техника безопасного поведения в аудитории, основы пожарной безопасности.

2. Физическая подготовка

Теория:

упражнения на развитие гибкости, растяжки и выворотности

Практика:

Ходьба, бег, прыжки, упражнения на разные виды мышц.

3. Развитие выворотности и растяжка

Теория:

Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений на выворотность, гибкость. «Лягушка». «бабочка». Растяжка мышц тазобедренного сустава

4. Движения классического танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *battement tendus*, *passé*, *releve*. Практика. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Практика:

Экзерсис у опоры или на середине -Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

1. *demi plie* - (деми плие)-неполное «приседание».

2. *grand plie*-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

3. *relevé*-(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

4. *battement tendu*-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

5. *battement tendu jeté*-(батман тандю жете)-«бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

6. *demi rond*-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).

7. *rond de jamb par terre*-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

8. *rond de jamb en l'air*-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

9. *en dehors* -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

10. *en dedans*-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

11. *sur le cou de pied*-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

12. *battement fondu*-(батман фондю)-«мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

13. *battement frappe*-(батман фрэпэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

5. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Элементы танцев джаз-модерн, джаз-бит чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей – джаз, *floorwork*, хип-хоп, модерн.

Практика:

Исполнение связок из пройденных элементов.

6. Техническая подготовка Тренинг

Теория:

Отработка ранее выученные движений, изучаются новых.

Хореографическая подготовка.

Практика:

Тренинги.

7. Хореографическая подготовка

Теория:

Классическая, историко-бытовая, народно-характерная и современная техники.

Практика:

Выполнение связок.

Работа в парах, трюковые элементы.

8. Композиционно-исполнительская деятельность

Теория:

Постановка номеров.

Практика:

Сочинение танцевальных этюдов, импровизации

9. Репетиционная деятельность

Теория:

Постановочная деятельность.

Практика:

Разминка, отработка элементов.

10. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления детей с лучшими номерами.

Содержание базовых тем

Третий год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория:

Задачи 3 года обучения. Техника безопасного поведения в аудитории, основы пожарной безопасности.

2. Физическая подготовка

Теория:

упражнения на развитие гибкости, растяжки и выворотности

Практика:

Ходьба, бег, прыжки, упражнения на разные виды мышц.

3. Развитие выворотности и растяжка

Теория:

Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений на выворотность, гибкость. «Лягушка». «бабочка». Растяжка мышц тазобедренного сустава

4. Движения классического танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demi plie*, *battement tendus*, *passé*, *releve*. Практика. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Практика:

Экзерсис у опоры или на середине -Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

13.*battement frappe*-(батман *фрапэ*)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

14.*petit battement*-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

15.*battu*- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

16.*double*- (дубль)- «двойной», *battement tendu* - двойной нажим пяткой *battement fondu* -двойной полуприсед *battement frapper* - двойной удар.

17.*passe*-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

18.*relevelent*- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

19.*battement soutenu*-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

5. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Элементы танцев джаз-модерн, джаз-бит чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей – джаз, *floowork*, хип-хоп, модерн.

Практика:

Исполнение связок из пройденных элементов.

6. Техническая подготовка Тренинг

Теория:

Классическая, историко-бытовая, народно-характерная и современная техники.

Практика:

Выполнение связок.

Работа в парах, трюковые элементы.

7. Хореографическая подготовка

Теория:

Четыре танцевальных системы: историко-бытовая, народно-характерная и современная.

Практика:

На третьем году выполняются поддержки, перекаты, проезды и синхронные силовые перекаты.

8. Композиционно-исполнительская деятельность

Теория:

Постановка номеров.

Практика:

Сочинение танцевальных этюдов, импровизации

9. Репетиционная деятельность

Теория:

Постановочная деятельность.

Практика:

Разминка, отработка элементов

10. Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления детей с лучшими номерами.

Содержание базовых тем

Четвертый год обучения

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория:

Задачи 3 года обучения. Техника безопасного поведения в аудитории, основы пожарной безопасности.

2. Физическая подготовка

Теория:

упражнения на развитие гибкости, растяжки и выворотности

Практика:

Ходьба, бег, прыжки, упражнения на разные виды мышц.

3. Развитие выворотности и растяжка

Теория:

Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение упражнений на выворотность, гибкость. «Лягушка».

«бабочка». Растяжка мышц тазобедренного сустава

4. Движения классического танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Постановка корпуса у станка, позиции ног. Основные элементы, терминология: *demi plie, battement tendus, passé, releve*. Практика. Исполнение лицом к станку, держась двумя руками. Середина: постановка корпуса, позиции рук, ног.

Практика:

Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

20. *développe*-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

21. *adagio*-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

22. *attitude*-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

23. *terboushon*-(тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

24. *degagé*-(дегаже)-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

25. *grand battement*-(гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

26. *tombée*-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

27. *riccé*-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

28. *poincte*-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

29. *balance*-(балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

30. *allongée*-(аллянже) - «дотягивание»

31. *pordebras*-(пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

32.temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

33.failli-(фай))-«летающий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный»,часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

5. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине

Теория:

Элементы танцев джаз-модерн, джаз-бит чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей – джаз, floowork, хип-хоп, модерн.

Практика:

Исполнение связок из пройденных элементов.

6. Техническая подготовка Тренинг

Теория:

Классическая, историко-бытовая, народно-характерная и современная техники.

Практика:

Выполнение связок.

Работа в парах, трюковые элементы.

7. Хореографическая подготовка

Теория:

Четыре танцевальных системы: историко-бытовая, народно-характерная и современная.

Практика:

На третьем году выполняются поддержки, перекаты ,проезды и синхронные силовые перекаты.

8. Композиционно-исполнительская деятельность

Теория:

Постановка номеров.

Практика:

Сочинение танцевальных этюдов, импровизации

9. Репетиционная деятельность

Теория:

Постановочная деятельность.

Практика:

Разминка, отработка элементов

10.Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления детей с лучшими номерами.

**Календарно-тематический план на 2022/23 учебный год
Студии современного танца «Сияние»
Группа № 1 (первый год обучения)
(Понедельник, четверг, воскресенье)
педагог Козина З.А**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	01.09.2022	
2.	Физическая подготовка. Развитие выворотности и растяжка	2	04.09.2022	
3.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине. Композиционно-исполнительская деятельность	2	05.09.2022	
4.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине. Композиционно-исполнительская деятельность	2	08.09.2022	
5.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	11.09.2022	
6.	Техническая подготовка Тренинг	2	12.09.2022	
7.	Физическая подготовка. Импровизация в танце	2	15.09.2022	
8.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	18.09.2022	
9.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	19.09.2022	
10.	Физическая подготовка. Техническая подготовка	2	22.09.2022	
11.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	25.09.2022	
12.	Техническая подготовка Тренинг	2	26.09.2022	
13.	Физическая подготовка. Репетиционная деятельность.	2	29.09.2022	
14.	Развитие выворотности и растяжка. Тренинг.	2	02.10.2022	
15.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине. Композиционно-исполнительская деятельность	2	03.10.2022	
16.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	06.10.2022	
17.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	09.10.2022	
18.	Физическая подготовка. Современный танец. Импровизация.	2	10.10.2022	
19.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.10.2022	
20.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	16.10.2022	
21.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	17.10.2022	
22.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	20.10.2022	
23.	Техническая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	23.10.2022	
24.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	24.10.2022	
25.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	27.10.2022	
26.	Физическая подготовка. Репетиционная деятельность	2	30.10.2022	
27.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	31.10.2022	
28.	Развитие выворотности и растяжка. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	2	03.11.2022	
29.	Физическая подготовка. Репетиционная деятельность	2	06.11.2022	
30.	Движения классического танца экзерсис у палки и на	2	07.11.2022	

	середине Композиционно-исполнительская деятельность			
31.	Физическая подготовка. Репетиционная деятельность	2	10.11.2022	
32.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.11.2022	
33.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	14.11.2022	
34.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине. Композиционно-исполнительская деятельность	2	17.11.2022	
35.	Техническая подготовка. Тренинг. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	2	20.11.2022	
36.	Физическая подготовка. Репетиционная деятельность. Тренинг.	2	21.11.2022	
37.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	24.11.2022	
38.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	27.11.2022	
39.	Физическая подготовка. Работа над выразительностью. Репетиция репертуара.	2	28.11.2022	
40.	Техническая подготовка Тренинг	2	01.12.2022	
41.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	04.12.2022	
42.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	05.12.2022	
43.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	08.12.2022	
44.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	11.12.2022	
45.	Техническая подготовка. Тренинг.	2	12.12.2022	
46.	Техническая подготовка. Тренинг. Основные приемы современного танца.	2	15.12.2022	
47.	Физическая подготовка. Импровизационные задачи в парах.	2	18.12.2022	
48.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	19.12.2022	
49.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность Итоговое занятие	2	22.12.2022	
50.	Техническая подготовка Тренинг	2	25.12.2022	
51.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	26.12.2022	
52.	Итоговое занятие. Открытое занятие.	2	09.01.2023	
53.	Инструктаж по технике безопасности. Общее развитие данных. Тренинг.	2	12.01.2023	
54.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	15.01.2023	
55.	Техническая подготовка. Тренинг. Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	2	16.01.2023	
56.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	19.01.2023	
57.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	22.01.2023	
58.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность.	2	23.01.2023	
59.	Техническая подготовка. Тренинг.	2	26.01.2023	
60.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	29.01.2023	
61.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	30.01.2023	
62.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине	2	02.02.2023	
63.	Движения классического танца экзерсис у палки и на	2	05.02.2023	

	середине Композиционно-исполнительская деятельность			
64.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	06.02.2023	
65.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	09.02.2023	
66.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	12.02.2023	
67.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	13.02.2023	
68.	Физическая подготовка. Развитие выворотности и растяжка.	2	16.02.2023	
69.	Композиционно-исполнительская деятельность. Основы современного танца.	2	19.02.2023	
70.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	20.02.2023	
71.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	26.02.2023	
72.	Репетиционная деятельность. Постановочная деятельность.	2	27.02.2023	
73.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине. Постановочная деятельность.	2	02.03.2023	
74.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	05.03.2023	
75.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	06.03.2023	
76.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	09.03.2023	
77.	Композиционно-исполнительская деятельность. Основы импровизации.	2	12.03.2023	
78.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	13.03.2023	
79.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	16.03.2023	
80.	Движения классического танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	19.03.2023	
81.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	20.03.2023	
82.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	23.03.2023	
83.	Композиционно-исполнительская деятельность.	2	26.03.2023	
84.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	27.03.2023	
85.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	30.03.2023	
86.	Физическая деятельность. Тренинг. Развитие выворотности, растяжка.	2	02.04.2023	
87.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	03.04.2023	
88.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	06.04.2023	
89.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	09.04.2023	
90.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	10.04.2023	
91.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.04.2023	
92.	Композиционно-исполнительская деятельность. Импровизация	2	16.04.2023	
93.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	17.04.2023	
94.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	20.04.2023	
95.	Композиционно-исполнительская деятельность. Репетиционная деятельность.	2	23.04.2023	
96.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине. Работа над выразительностью	2	24.04.2023	
97.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная	2	27.04.2023	

	деятельность			
98.	Постановочная деятельность. Тренинг	2	30.04.2023	
99.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине. Импровизация	2	04.05.2023	
100.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	07.05.2023	
101.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	08.05.2023	
102.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	11.05.2023	
103.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Постановочная деятельность.	2	14.05.2023	
104.	Работа над выразительностью, упражнения на раскрепощение движений в танце	2	15.05.2023	
105.	Движения современного танца экзерсис у палки и на середине Композиционно-исполнительская деятельность	2	18.05.2023	
106.	Физическая подготовка Развитие выворотности и растяжка	2	21.05.2023	
107.	Композиционно-исполнительская деятельность. Основы импровизационного танца.	2	22.05.2023	
108.	Итоговое занятие. Открытое занятие.	2	25.05.2023	
	Итого:	216		

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной, промежуточный и итоговый контроль.

Что диагностируется: Музыкальность, ритмичность, пластичность, степень раскрепощённости.

Формы контроля: занятие

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Немузыкальный, не попадает в ритмический рисунок, негибкий, зажатый.
Средний уровень знаний, умений навыков	Чувствует ритм, гибкий, раскрепощенный.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Свободно чувствует себя на сцене, пластичный, хорошо держит ритмический рисунок.

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия.			
1	Информационные, справочные материалы.	1. Инструкции: <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция для учащихся; • инструкция по ТБ ИОТ 001-2016, ИОТ 002-2016, ИОТ 003-2016, ИОТ 064-2016, ИОТ 065-2016, ИОТ 066-2016, ИОТ 087-2016, • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда ИОТ-067-2017; ИОТ-086-2017 2. Справочные материалы <ul style="list-style-type: none"> • Театральная энциклопедия: (В 5 Т.). – М.: Советская энциклопедия, 1961-1967 	Театральная энциклопедия: (В 5 Т.). – М.: Советская энциклопедия, 1961-1967
2	Научная, специальная, методическая литература.	1. Александровская М.В. Тренинг актерской психотехники. - М.: Просвещение, 1999 2. Михайлова А.Я. Театр в эстетическом воспитании младших школьников. – М.: Просвещение, 1975	1. Мочалов Ю.А. Первые уроки театра: Книга для учащихся старших классов. – М.: Просвещение, 1986 2. Немирович-Данченко В.И. Театральное

		<p>3. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М.: Искусство, 1988</p> <p>4. Афанасьев Д.В. Пространственное оформление спектакля. – Л., 1990</p> <p>5. Бегак Е. Музыкальное оформление спектакля. – М.: Госкультпросветиздат, 1982</p> <p>6. Соснова М.Л. Искусство актера. – М.: Мир, 2005</p> <p>7. Стромов Ю.А. Путь актера к творческому перевоплощению. – М.: Просвещение, 1975</p> <p>8. Таиров А.Я. Актер. Внешняя техника актера. – М., 2000</p> <p>9. Чехов М.А. Путь актера. – М.: АСТ, 2003</p> <p>10. Юрский С.Ю. Попытка думать. – М.: Вагриус, 2003</p> <p>11. Редгрейв М. Маска или лицо: пути и средства актера. – М.: Прогресс, 2003</p> <p>12. Березкин Б.И. Искусство оформления спектакля. – М.: Знание, 1986</p> <p>13. Брехт Б. О театре. – М.: Иностранная литература, 1960</p> <p>14. Гиппиус В. Сценическая педагогика. М.: Искусство», 2005</p> <p>15. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.</p> <p>16. Голубовский Б.Г. Наблюдения. Этюды. Образ. – М.: ГИТИС, 2001</p> <p>17. Грачева А.В. Актерский тренинг: теория и практика. – СПб.: Речь, 2003</p> <p>18. Захава Б.Е. мастерство актера и режиссера. – М.: Искусство, 1969</p> <p>19. Корогодский З.Я. Начало. – СПб., 1996</p> <p>20. Марченко Т.А. Театр воспитывает. – М.: Педагогика, 1996</p>	<p>наследие: (В 2 Т.). – М.: Искусство, 2000</p> <p>3. Питер Брук Пустое пространство. Секретов нет. – М.: Артист, 2003</p> <p>4. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. – М.: Искусство, 1983</p> <p>5. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: Артист, 2006</p>
3	Тематические методические пособия, разработки.	Ряпосов А.Ю. Режиссерская методология Мейерхольда. – СПб, 2001	*
4	Тематические подборки	Тематическая подборка методических материалов по теме «Актерское мастерство».	*
5	Задачи и задания	<ul style="list-style-type: none"> • Задания на развитие внимания: 	*

		<p>«Алфавит», «Эврика», «Китайский осел», «Предмет-символ», «Мои четыре окна», «Матрешка», «Фотограф».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задания для занятий по теме «Предлагаемые обстоятельства»: <p>«Король и свита», «Лес», «Школа», «Под водой».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задания на развитие внутреннего видения: <p>«Кинолента дня», «Ледокол», «Образ».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задания для занятий по теме «Действия с воображаемым предметом»: <p>«Посылка», «Книга», «Иголка и нитка», «Футбол», «Воздушный шар».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задания для занятий по теме «Творческий «зажим» и актерская сосредоточенность»: <p>«Восточный рынок», «Матрешка», «Встреча», «Интервью».</p>	
6	Дидактические игры	1. Дидактическая игра на развитие воображения и фантазии: «Вездеходы», «Свидание вслепую», «Я-предмет», «Я-животное».	*
7	Фотографии	Тематическая подборка фотографий «Спектакли театральной студии «Талисман».	*
8	Раздаточный материал	Мяч, скакалка, бутафория, реквизит.	*
9	Кино, видео фильмы	Театрализованное представление «Судьба и танец».	*
10	Аудиозаписи	<ul style="list-style-type: none"> • «Палитра классики. Бетховен. Фортепианные сонаты». • «Иоганн Себастьян Бах. Собрание сочинений». • «Времена года. Чайковский». • «Русская классика. Глинка». • «Шостакович. Музыка для театра и кино». • «Сборник популярной музыки» • «Свиридов. Метель. Пушкинский венок». • «Собрание сочинений современных композиторов» 	*
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.			

		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1	анкеты	Выявление уровня активного стиля общения учащегося.	
2	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) учащегося	
3	тесты	Тесты: <ul style="list-style-type: none"> • на выявление интересов связанных с театральным искусством, • на знание литературы. • на воображение и фантазию. 	
4	игры	Подборка игровых методик проведения занятий по теме: «Перевоплощение». (Я – животное, предмет, знаменитость и т.д.).	
5	методики	Методика Кипнис М. Актерский тренинг. 2008.	
3. Материалы по работе с детским коллективом.			
	3.1 Методики педагогической диагностики коллектива:		
1	анкеты	Анкета «Коллективное сотрудничество»	
2	тесты	«Культурное отличие», «Отношение ко времени».	
3	игры	<ul style="list-style-type: none"> • Подборка игр на снятие напряжения и на создание комфортной и творческой атмосферы для участников: «Ау, кто ты?», «Бинго-бонго», «Форум», «Фотоальбом», «Мосты в будущее». • Подборка игр способствующие разогреву физическому и эмоциональному, катализаторы активности: «Вездеходы», «Качели», «Бабочки», «10 секунд», «Бег в резинке», «Спор песнями». 	
4	методики	Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб, 2006.	
	3.2 Сценарии коллективных творческих дел	<ul style="list-style-type: none"> • Открытие сезона. • Закрытие театрального сезона. 	
4. Материалы из опыта работы педагога.			
		Для педагога	Для учащихся и родителей
1	Методические разработки	<ul style="list-style-type: none"> • «Урок по воспитанию сценического внимания», 2004. • «Воображение и фантазия в творчестве детей», 2005. • «Интеллектуальное и нравственное развитие ребенка посредством театра», 2006. 	
2	Конспекты занятий.	<ul style="list-style-type: none"> • «Развитие внимания. Круги внимания» • «Наблюдательность» • «Сценическая свобода» • «Воображение и 	

		фантазия».	
3	Методические рекомендации	<ul style="list-style-type: none"> • «Правила поведения за кулисами», • «Правила поведения на репетиции», • «Правила поведения на спектакле». 	*

Список литературы

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издательство «Искусство», Ленинград- Москва, 1963г.
2. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
3. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
4. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005г.
5. Письменская А. «Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс» . С.-Петербург 2005г.
6. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
7. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
8. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
9. Ткаченко Т.С., «Народный танец». М, 1975г.
10. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
пееиздание 2012г
- 11 В.В .Фурсенко «Движение танца»
12. А. Лиела «Современная хореография»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 459-н
от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова



**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеразвивающую программу
«СТУДИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «СИЯНИЕ»
на 2022-2023 учебный год**

Разработчик:
Козина Замира Анваровна,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;

- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие и предоставляется отчет по форме).

**Календарный план воспитательной работы объединения
Студия современного танца «Сияние» на 2022/2023 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Родительское собрание «Задачи нового учебного года»	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	День памяти жертв блокады Ленинграда	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Информационная выставка «Экспедиция в неизведанность» к 150-летию путешественника, этнографа, историка, писателя Владимира Арсеньева	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Международный день музыки	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Беседы об искусстве	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
13.	Всемирный день ребёнка	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
14.	Всемирный день домашних животных	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/	

			площадки социальных партнеров	
15.	Беседа с учащимися тема «220 лет со дня рождения А. И. Одоевского»	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
16.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	День Конституции Российской Федерации	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
20.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
28.	День Земли	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	345 лет со дня рождения Антонио Вивальди	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/	

	дню Культуры		площадки социальных партнеров	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32.	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
33.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Международный день семьи	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

Оценочные средства воспитательной деятельности

Диагностика уровня воспитанности учащегося

(методика Н.П. Капустина)

Инструкция: В столбце напротив утверждений поставьте соответствующий балл, учитывая что:

- 1 балл: - у меня другая позиция
- 2 балла – никогда
- 3 балла – редко
- 4 балла – часто
- 5 баллов – всегда

Критерий/ утверждение	оценка	
1. Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой – либо области науки):		
Прочность и глубина знаний		
Культура речи		
Доказанность и аргументированность суждений		
Сообразительность		
Использование дополнительных источников		

2. Отношение к труду:		
Старательность и добросовестность		
Самостоятельность		
Внимательность		
Бережливость		
Привычка к самообслуживанию		
3. Я и природа:		
Бережное отношение к земле		
Бережное отношение к растениям		
Бережное отношение к животным		
Стремление сохранить природу		
Помощь природе		
4. Я и общество:		
Выполнение режима		
Выполнение правил поведения		
Следование правилам и нормам человеческого общежития		
Милосердие как противоположность жестокости		
Участие в жизни коллектива		
5. Эстетический вкус (отношение к прекрасному):		
Аккуратность, опрятность		
Культурные привычки в жизни		
Внесение эстетики в жизнедеятельность		
Умение находить прекрасное в жизни		
Посещение культурных центров		
6. Я (отношение к себе):		
Я управляю собой, своим поведением		
Умею организовать свое время		
Соблюдаю правила личной гигиены		
Забочусь о здоровье		
У меня нет вредных привычек		

Обработка результатов. По каждому критерию выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый учащийся имеет 6 оценок, которые потом складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Высокий уровень – от 5 до 4,5 баллов

Хороший уровень – от 4,4 до 4 баллов

Средний уровень – от 3,9 до 2,9 баллов

Низкий уровень – от 2,8 до 2 баллов

Методика «Наши отношения»

(методика Л. М. Фридмана)

Цель: выявить степень удовлетворенности учащегося различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Испытуемому предлагается ознакомиться с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением. Может быть выявлено несколько различных сфер взаимоотношений подростков в коллективе. Утверждения:

1 Наш коллектив очень дружный и сплоченный.

- 2 Наш коллектив дружный.
 - 3 В нашем коллективе нет ссор, но каждый существует сам по себе.
 - 4 В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтной нашу группу назвать нельзя.
 - 5 Наша группа недружная, часто возникают ссоры.
 - 6 Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в такой группе. Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или ее отсутствие):
 - 1 В нашей группе принято помогать без напоминания.
 - 2 В нашей группе помощь оказывается только своим друзьям.
 - 3 В нашей группе помогают только тогда, когда об этом просит сам
 - 4 В нашей группе помощь оказывается только тогда, когда требует
 - 5 В нашей группе не принято помогать друг другу.
 - 6 В нашей группе отказываются помогать друг другу.
- Обработка и интерпретация результатов. Те суждения, которые отмечены большинством учащихся, свидетельствуют об определенных взаимоотношениях в коллективе. В то же время мнение конкретного подростка показывает, как ощущает он себя в системе этих отношений.

Методика для изучения социализации личности учащегося

(методика М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
 - 3 – почти всегда;
 - 2 – иногда;
 - 1 – очень редко;
 - 0 – никогда.
1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
 2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
 3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
 4. Я умею прощать людей.
 5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
 6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
 7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
 8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
 9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
 10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
 11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
 12. Мне нравится помогать другим.
 13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.

14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Каждому выдается бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптации учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализации ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптации.