

Угличский муниципальный район
Управление образования
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

Директор

«30 сентября 2025 г.
Приказ № 1 от 30.09.2025

«Утверждаю»

М.Л.Буцких

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа

«Сценическая пластика»

(рекомендуется для детей 15 – 18 лет)

Срок реализации –1 год

Год разработки – 2025

Автор-составитель:
Смирнова О.Н.,
педагог дополнительного образования

Углич
2025 год

Пояснительная записка

В настоящее время дополнительное образование призвано обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, творческого труда детей, адаптации их к жизни в обществе; формировать общую культуру, организовывать содержательный досуг.

В этой связи особый интерес может представлять дополнительная образовательная программа танцевального коллектива «Ассорти» - «Сценическая пластика», актуальность которой несомненна. Программа оказывает комплексное воздействие на личность обучающихся, способствует развитию творческих способностей воспитанников, совершенствованию их физических данных, формированию художественного вкуса, воспитанию чувства коллективизма и ответственности, организации досуговой деятельности.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на подростков. Подростковый возраст – это период познания себя, период сложный и болезненный. Главное, с чем сталкивается подросток, – это изменение собственного мнения о самом себе. Через сравнение себя с группой сверстников формируется его самооценка.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в предоставлении обучающимся возможности укрепления их статуса в коллективе.

Программа имеет художественную направленность, т.к. способствует совершенствованию индивидуального творческого воображения обучающихся, развитию наблюдения, умения видеть, слышать и эмоционально – эстетически переживать, выражая себя и свое художественно – образное видение.

Основным направлением деятельности танцевального коллектива «Ассорти» является занятия хореографией. Выход на сцену, является, частью мастерства, требующего постоянного самосовершенствования и серьёзной подготовки.

Цель данной дополнительной образовательной программы: создать условия для развития творческих способностей учащихся и совершенствования их физических данных посредством занятий хореографии.

Задачи:

1.Образовательные;

- овладение основами хореографического мастерства;
- формирование умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добиваясь выразительности двигательных действий;
- формирование умений и навыков наблюдать, анализировать движения и оценивать качества их выполнения.
- организация постановочной работы и концертной деятельности;
- повышение мотивации обучающихся к творческой деятельности;
- обучение приёмам контроля и самоконтроля.

2. Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе;
- формирование у обучающихся потребности в регулярных занятиях по хореографии;
- социальная адаптация обучающихся на основе общей культуры, приобретённых знаний, умений и навыков;
- воспитание ответственного отношения к самообразованию, к собственным творческим успехам и достижениям;

3. Развивающие:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие ритмичности и эмоциональной выразительности.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 18 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа, всего в неделю – 6 часов, итого в год - 216 часов.

Форма обучения – групповая.

В ходе реализации программы учащиеся имеют возможность освоить следующие виды творческой деятельности: базовую школу обучения модерн-джаз танца, элементы народного танца, а также классический и бальный танец, сценическое движение и создание сценического образа. Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцевальных комбинаций.

«Сценическое движение» предполагает знакомство с правилами ритмичных и плавных движений, с законами сценического движения. Занятия с элементами спортивной разминки, танцев, и движения развивают у обучающихся уверенность в себе, умение концентрировать внимание, держаться на публике. Освоение техники сценического движения позволяет учащимся иметь красивую, правильную осанку. Особенность сценического движения состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения задается ритмом музыкального сопровождения.

«Создание сценического образа» предполагает овладение искусством театральной импровизации. Благодаря работе над сценическим образом совершенствуется мимика, развивается чувство ритма, а также фантазия и воображение.

Ожидаемый результат

К концу года учащиеся должны знать:

- классический экзерсис;
 - элементы модерн- джаз танца;
 - вращение по диагонали зала и по кругу зала;
 - пластика и техника движений;
 - танцевальные этюды эстрадного танца;
 - гимнастические комплексы;
- танцевальные композиции для концертов и конкурсов*
- Движения изолированных центров;
 - Взаимосвязь дыхания и движения;
 - Упражнения stretch-характера;
 - Развитие подвижности позвоночника (*body roll*).
 - Проучивание *flat back* вперед.
 - Квадрат и крест в разделе изоляция
 - Работа у станка.
 - Координация рук в изучении положения *flat back*.
 - *Temps sauté*.
 - Соединение движений одного центра с шагами.
 - Трехшаговые повороты.
 - Пируэты
 - Овладение системой растяжки *stretch*.
 - Овладение техникой афро-джаза.
 - Скольжение.
 - Овладение диксилендом и свингом

Уметь выполнять:

Упражнения у станка

- *Demi plie* по второй, четвертой, шестой позициям.
- *Grand plie* по второй, четвертой, шестой позициям.
- *Batman tendus* вперед, в сторону, назад.
- *Batman tendus* с разворотом на 180 градусов.
- *Batman tendus* с фуэте.
- *Batman tendus jete* по всем направлениям.
- *Batman tendus jete* в комбинациях с *plie*, *c releve*.
- *Rond de jambe par terre an dehor u an dedane*.
- *Rond de jambe par terre an dehor u an dedane c passé*.

Упражнение на середине зала

- Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
- Паховые и боковые растяжки.
- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Подготовка к пируэтам. Разминочная часть урока (партер).
- Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.
- Grand batman с двумя шагами по диагонали.
- Упражнения свингового характера.
- Упражнения для расслабления позвоночника.
- Проработка движений: drop и swing roll down и roll up.
- Twist торса.
- Скручивание в б позицию.
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.
- Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.
- Трехшаговый поворот по прямой.
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.
- Flat step в сочетании с работой плеч.
- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.

Вращения

- Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по б позиции.
- Штопорные вращения.
- Пируэты.
- Шене по диагонали.

Кросс

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ногой по точкам.

Все упражнения разложены на четко ритмическом рисунке, использованы синкопы, смещенный ритм, свойственный джазовому танцу. Проучивание танцевальных этюдов на основе изученных движений.

Способы проверки результатов

Для того чтобы строить работу с учётом индивидуальных особенностей и способностей каждого обучающегося, в начале учебного года проводится контроль знаний, умений и навыков по основным видам хореографической деятельности. Проведение контрольных занятий позволяет проверить личностный рост обучающихся, выявить пробелы, которые следует восполнить на последующих занятиях.

Диагностику проводим по следующим **критериям**:

- музыкальность и чувство ритма - музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма, чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания;
- внимание - умение концентрировать своё внимание;
- координация тела и движений точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении (в ходьбе, обще развивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, а также и в других обще развивающих видах упражнений;
- эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики. Умение передавать в мимике, позе, жестах, разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания

композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Выполнение задания учащимися оценивается по **уровням:**

- низкий уровень - развитие танцевальных навыков;
- средний уровень - начальные навыки освоения сложных элементов;
- высокий уровень - высокие показатели развития танцевального навыка.
-

Работа по программе способствует развитию координации движений, гибкости тела, формированию правильной осанки, предполагает воспитание способности к широкой коммуникации, творческой самореализации, самостоятельности анализа ситуаций, выбора принятия решений.

В результате работы, по программе обучающиеся овладевают базовым объёмом знаний и умений, у них происходит совершенствование физических данных, развиваются способности к самостоятельному творчеству, формируется эмоционально-волевая сфера, что способствует их социальной адаптации в условиях современной действительности.

Результатом реализации программы творческого объединения является:

- умения и навыки в области хореографии;
- творческая индивидуальность, выраженная в умении создать сценический образ;
- повышение общего культурного уровня обучающихся;
- совершенствование физического развития обучающихся;
- желание самосовершенствоваться;
- умение работать в коллективе;
- активная познавательная деятельность обучающегося, повышенный уровень самостоятельности от подражательного к активно-поисковому, творческому.

В течение года воспитанникам объединениядается возможность выступить в концертах и различных творческих фестивалях - конкурсах по хореографии.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является отчетное выступление на ежегодном концерте среди обучающихся танцевального коллектива «Ассорти».

Методическое и материально-техническое оснащение диагностики по программе

Образовательные области	Цель диагностики	Диагностические методики	Материально- техническое оснащение
Уровень сформированности, музыкальности чувства ритма	Оценить способность активно (двигательно) переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно воспроизводить его.	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	Аудиомагнитофон Сборник музыкальных произведений Сборник музыкально-ритмических упражнений
Уровень сформированности, собранности, умение концентрировать своё внимание	Оценить умение концентрировать своё внимание	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов	Сборник упражнений на внимание Набор атрибутов для подвижных

		реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27	игр (мячи, обручи, гимнастические палки). Гимнастические коврики Сборник хореографических композиций Классический станок
Уровень развития (сформированности) координации тела и движений	Выявить уровень развития (сформированности) координации тела и движений. Умение согласовывать движения различных частей тела, отдельные элементы движения соединённые в единое двигательное действие, которое исполняются экономно, ненапряженно, пластично, четко.	Методика Малышевой И.В. Способы отслеживания результатов реализации программы учебного курса «Хореография»// Дополнительное образование, 2001. №4 - С.26-27 Упражнения на координацию тела и движений	Сборник музыкальных произведений Набор атрибутов для подвижных игр (мячи, обручи, гимнастические палки) Сборник хореографических композиций Классический станок
Уровень эмоционально-эстетической настроенности	Определить умение передавать в мимике, позе, жестах, разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.	Темы на различные импровизации Выступления на публику	Аудиомагнитофон Сборник музыкальных произведений Набор картинок

Возрастные особенности учащихся

Педагогическая практика убеждает, что наибольшего внимания к себе требуют старшие подростки, учащиеся 7-11 классов.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс.

В период перехода от детства к юности происходит формирование и закрепление многих качеств и свойств личности. В эту пору происходят серьезные качественные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников (А.П. Ситник, 1982). В этом возрасте ребенок эмоционально восприимчив и нуждается в умелом и систематическом руководстве.

Вместе с тем именно в этот период развития подростка выпускнику средне образовательной школы необходимо дать прочные эстетические знания, сформировать у него понятия об эстетическом идеале, воспитать вкус в манерах себя держать, к своей внешности.

Подростковый возраст – трудный возраст в становлении личности человека. Происходит интенсивное и в то же время не равномерное психофизическое развитие, перестройка всего организма. Одновременно с активным физическим созреванием происходит интенсивное формирование личности, которое осуществляется под влиянием окружающей действительности, семьи, общественности, а главное, в процессе учебно-воспитательной работы школы. У подростков наблюдается особая потребность в авторитетном суждении взрослых, в чутком наставнике, под влиянием которого воспитываются черты характера.

Интересы подростка становятся не только широкими, разнообразными, но и содержательными, зачастую выходят за рамки школьных программ. Полнее удовлетворить эти разносторонние интересы помогают внеклассные и внешкольные формы организации занятий.

В старшем школьном возрасте очень ярко начинает проявляться стремление к общению с товарищами, к коллективу сверстников. Эмоционально окрашенное стремление подростка принимать активное участие в различной деятельности имеет огромное значение. Урочная и внеурочная деятельность должна быть насыщена информацией, способствующей всестороннему интеллектуальному и духовному развитию, накоплению эстетических богатств.

Основные педагогические принципы

В основу содержания деятельности танцевального коллектива «Ассорти» положены следующие **принципы**:

- доброжелательности иуважительного отношения к ребенку. Для активной работы на занятиях и в досуговой деятельности мы создаём доброжелательно-доверительную атмосферу. Отношения сотрудничества присутствуют на занятиях постоянно, дети высказывают свою точку зрения и имеют право на ошибку;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности обучающихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений, повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению движений;
- принципы сознательности и активности предусматривают сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмыслинного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип доступности – требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Учебно-тематический план

№	тема	Часы теор.	Часы практ.
1.	Вводное занятие	2	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	6	8
3.	Элементы классического экзерсиса	10	15
4.	Партерный экзерсис	10	20
5.	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	15	25
6.	Комбинация или импровизация	10	10
7.	Движения и танцевальные композиции	25	30
8.	Постановочная деятельность	10	20
	Всего: 216 часов	88	128

Содержание программы

№	Тема
1.	<p>Вводное занятие Беседа о целях и задачах этого учебного года. Инструктаж по охране труда.</p>
2.	<p>Музыкально-ритмические упражнения <u>Теоретические часы</u> Определить на более сложных примерах особенности танцевальных жанров (вальс, полька, марш, русский народный танец и т.д.). Выполнение движений в различных темпах. Усвоить понятие «жест» и его значение в танце, отрабатывание различных жестов. К понятию «жест» добавить понятие «поза». Коллективные движения «каноном» в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.</p> <p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер; • динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стоккато); • строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение; • эмоциональная выразительность; • музыкально-танцевальные импровизации на заданные темы.
3.	<p>Элементы классический экзерсиса <u>Теоретические часы</u> Дальнейшая работа с обучающимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью поз. Музыкальное сопровождение урока требует разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения ритмов.</p> <p><u>Практические часы</u> УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА Максимальное использование EN TOURNAN. Изучение медленных вращений. Подготовка к вращению в больших позах. Изучение к турам в больших позах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение пройденного материала. 2. BATTEMENTS TENDUS EN TOURNAN S и полный поворот. 3. ROND OE JAMBE PAR TERRE EN TOURNAN по 1/4, 1/2 поворота EN DEHORS ET EN D_EDANS. 4. PAS BALLOTE носком в пол и на 45 EN FACE, на EFASSE и CROUISEE. 5. BATTEMENTS FONDUS с TOMBE вперед, назад с полуповоротами (работающая нога в положении SUR LE COU-DE-PIED).

6. BATTEMENTS SOUTENUS на 90 EN FACE и в большие позы.
7. PIROUETTE EN DEHORS ET EN DEDANS с TEMPS RELEVE (1 поворот).
8. TEMPE LIE на 45, 90.
9. TOUR LENT EN DEHORS ET EN DEDANS с переходом из одной позы в другую.
10. GRAND BATTEMENTS JLTES в сторону (BALANCE) с 1, V позиций (выполняется с небольшим наклоном корпуса от работающей ноги).

11. GRAND PRIPARATION к туре в больших позах с IV, П позиций.
12. PAS OE BOURE BALLOTTE на месте и с продвижением.
13. PAS OE BOURE DECUS - DESOUS EN FACE EN TOURNAN.
14. PIROUETTE EN DEDANS с COUPE шага по диагонали.
15. TOURE CHENEE по диагонали.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Исполнение PIROET TE с V позиции в различных упражнениях.
2. ВАПЕМЕНТС FONDUS полуповоротом (работающая

		<p>нога в положении SUR LE COU-DE-PIED и с приемом FOUETE на 45 EN DEHORS ET EN DEDANS).</p> <p>3. ВАПЕМЕНТС FONDUS с TOMBE вперед, назад.</p> <p>4. ВАПЕМЕНТС FRAPPE DOUBLE EN TOURNANT на 1/4 и 1/2 круга EN DEHORS ET EN DEDANS EN FACE и из позы в позу.</p> <p>5. ROND DE JAMBE AN L'AIR с окончанием в малые позы носком в пол и на 45. б.</p> <p>ВАПЕМЕНТС ВАПУС SUR LE COU-DE-PIED вперед и назад EN FACE.</p> <p>7. ВАПЕМЕНТС DEVELOPPES</p>
4.	<p>Партерный экзерсис</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Упражнения на ковриках способствуют растяжке определённых мышц на которое направленно данное упражнение.</p> <p>Соблюдать правильное положение тела, а также выполнять упражнения на гибкость плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняются до появления ощущения лёгкой болезненности.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела. • Упражнение для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности плечевого сустава. • Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов. • Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса. • Упражнение на улучшения гибкости позвоночника. • Упражнение на улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. • Упражнение на улучшения гибкости коленных суставов; упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для развития выворотности стопы. • Упражнение для развития выворотности ног и танцевального шага. • Упражнение на исправление осанки
5.	<p>Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Главная задача - развить у обучающихся подвижность всех его отделах</p> <p>Наклоны торса Изгибы торса Сpirали Body roll (волна) Contraction, release, high release tilt, lay out. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, на «четвереньках», стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней во время урока многообразны.</p> <p>Во-первых, исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно на нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, Т.е. растяжки. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одной другой – дополнительный тренаж на координацию.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Упражнение на середине зала</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Разминочная часть урока (партер). ➤ Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции. ➤ Упражнения свингового характера. ➤ Упражнения для расслабления позвоночника. ➤ Проработка движений: drop и swing roll down и roll up. ➤ Twist торса. ➤ Скручивание в б позицию. ➤ «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно. ➤ Пируэты на 180 градусов со 2 позиций. ➤ Пируэты на 180 градусов с 4 позиции. ➤ Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. ➤ Пируэты на 360 градусов с 4 позиции. ➤ Трехшаговый поворот по прямой. ➤ Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой. ➤ Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали. ➤ Flat step в сочетании с работой плеч. ➤ Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом. ➤ Grand batman с двумя шагами по диагонали.
6.	Комбинация или импровизация	

	<p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Все зависит от фантазии педагога. Нет никаких рецептов построения комбинаций: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако, главное требование комбинации танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, Т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Двигательная импровизация с речевым сопровождением.</p> <p>Свободные импровизации с использованием любой мелодии.</p> <p>Двигательная импровизация с предметами.</p> <p>Этюды.</p>
7.	<p>Движения и танцевальные композиции</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Повторяются ранее разученные движения отдельными частями тела (центрами) с целью совершенствования изоляции..</p> <p>Освоение изолированных движений.</p> <p>Соединение их в различные комбинации, постепенно усложняя, варьируя темп и ритмический рисунок.</p> <p>Проанализировать своё состояние.</p> <p>Самостоятельное составление комбинаций обучающимися.</p> <p>Упражнения для развития тела.</p> <p>Объяснение правильности исполнения упражнений для улучшения гибкости тела.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Танцевальные комбинации.</p> <p>Составление танцевальных этюдов обучающимися на основе проученных движений из разных танцевальных направлений.</p>
8.	<p>Постановочная деятельность</p> <p><u>Теоретические часы</u></p> <p>Разучивание элементов танца.</p> <p>Правильно соотносить свои движения с услышанной музыкой. Обратить внимание на чёткое исполнение , а также на ошибки в движениях.</p> <p>Разучивание новых движений в соответствии с подобранным репертуаром. Репетиционная - постановочная работа.</p>	<p><u>Практические часы</u></p> <p>Выбор танца.</p> <p>Особенности и манера исполнения танца.</p> <p>Выделение и отработка основных частей танца.</p> <p>Постановка всего танца</p> <p>Отработка элементов танца из репертуара коллектива.</p> <p>Подготовка к массовым мероприятиям и концертам.</p>

№ п/п	Тема	Часы
	СЕНТЯБРЬ	24
1	Вводное занятие. Беседа о цели и задаче хореографии, о перспективах на новый учебный год. Инструктаж по охране труда. Ритмическая разминка.	3
2	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции.	3

3	Классический экзерсис. Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
4	Соединение шагов, прыжков вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.	3
5	Раскрытие и закрытие корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.	3
6	Исполнение пируэтов. Работа у станка.	3
7	Соединение шагов, прыжков вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.	3
8	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции.	3
	ОКТЯБРЬ	24
9	Классический экзерсис. Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
10	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на координацию. Соединение движений в одну комбинацию.	3
11	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
12	Комбинации с использованием ранее изученного материала, использованием различных ракурсов, изменениями уровня.	3
13	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции	3
14	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса. Flat back в сторону.	3
15	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции.	3
16	Танцевальные композиции.	3
	НОЯБРЬ	24
17	Классический экзерсис. Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
18	Упражнения свингового характера. Упражнения для расслабления позвоночника.	3
19	Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках.	3
20	Классический экзерсис. Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
21	Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.	3
22	Проработка стопы на «параллель» с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз».	3
23	Классический экзерсис. Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
	ДЕКАБРЬ	24
25	Соединение шагов, прыжков вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.	3
26	Штопорные вращения, пируэты, шене.	3
27	Классический экзерсис.	3
28	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
29	Исполнение пируэтов, Соединение движения одного центра с шагами. Работа у станка.	3
30	Раскрытие и закрытие корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.	3
31	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Проучивание flat back вперед из положения стоя.	3
32	Классический экзерсис	3
	ЯНВАРЬ	24
33	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции.	3

34	Комплекс ритмической гимнастики. Соединение движений в одну комбинацию.	3
35	Разучивание движений партерного тренажа. Танцевальные композиции.	3
36	Классический экзерсис.	3
37	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
38	Основные движения по кругу. Виды шагов, шаги в разных танцевальных манерах.	3
39	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
40	Классический экзерсис.	3
	ФЕВРАЛЬ	24
41	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения на пластику тела, гибкость, растяжка мышц ног.	3
42	Разучивание движений джаз-танца с элементами классического танца.	3
42	Музыкально-ритмические упражнения. Ритмическая разминка. Прыжковые упражнения.	3
44	Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины.	3
45	Соединение шагов, прыжков вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.	3
46	Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках.	3
47	Классический экзерсис	3
48	Передвижение в пространстве. Танцевальные комбинации	3
	МАРТ	24
49	Раскрытие и закрытие корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз».	3
50	Штопорные вращения, пирамиды, шене.	3
51	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.	3
52	Разучивание движений партерного тренажа. Танцевальные композиции.	3
53	Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа, сидя. Импровизация	3
54	Передвижение в пространстве. Танцевальные комбинации	3
55	Классический экзерсис.	3
56	Разучивание движений партерного тренажа.. Танцевальные композиции.	3
	АПРЕЛЬ	24
57	Основные движения по кругу. Танцевальные комбинации.	3
58	Штопорные вращения, пирамиды, шене.	3
59	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции.	3
60	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
61	Комплекс ритмической гимнастики. Соединение движений в одну комбинацию.	3
62	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
63	Классический экзерсис.	3
64	Торсовая работа корпуса на закрепление мышечных ощущений спины.	3
	МАЙ	24
65	Соединение шагов, прыжков вращении в единые комбинации.	3
66	Основные движения по кругу. Танцевальные комбинации.	3
67	Составление танцевальных этюдов, на основе проученных движений.	3
68	Классический экзерсис.	3
69	Раскрытие и закрытие корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз».	3
70	Разучивание движений партерного тренажа. Танцевальные композиции.	3
71	Классический экзерсис.	3
72	Ритмическая разминка с элементами джаз танец. Танцевальные композиции	3
	Всего:	216

Материально-техническое оснащение кабинета

Кабинет, в котором занимается танцевальный коллектив «Ассорти» приспособлен для занятий хореографией. Установлены станки для занятия классическим танцем. На центральной стене кабинета установлены зеркала. Для комфорта и партерного тренажа используются:

- индивидуальные ковровые дорожки- 20 шт.,
- мягкие мячи - 15шт.;
- скакалки-12шт.;
- мячи фитболы - 12шт.;
- массажные мячики – 15 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- мешочки с песком -12шт.
- атласные ленты -18 шт.;
- обручи – 15шт.
- а так же имеются:
- ноутбук-1шт.
- телевизор-1шт.
- каталог аудиодисков- 3шт.
- каталог видеодисков- 10шт.

Для методического обеспечения используется специальная литература:

- Ваганова А: Основы классического танца. Изд. б-е. - Л., 1980- 1шт.;
- Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1993 – 1шт.;
- Барышникова Т. Азбука хореографии. – Ральф, М., 1999г.- 1шт.;
- Диниц Е.В. Джазовые танцы. - Донецк, 2002г – 1шт.;
- Учебно-методический центр «Аллегро». Методика работы с детьми – С.-Пб., 1997. – 1шт.;
- Учебно-методический центр «Аллегро». Ритмическая гимнастика и игровой танец. – С.-Пб.,1997– 1шт.;

Внедренная деятельность

Дата	Тема	Место проведения
Октябрь	День пожилого человека – концерт	ДК
Ноябрь	Давайте познакомимся – вечер кружковцев	ЦВР
Ноябрь	Международный конкурс «Алиса»	Ярославль
Декабрь	Новый год – вечер кружковцев	ЦВР
Январь	Международный конкурс «Заводной апельсин»	Ярославль
Март	8 Марта – праздник для мам - вечер кружковцев	ЦВР
Март	Муниципальный конкурсный фестиваль «Радуга»	ДК
Апрель	Праздник танца концерт «Волшебный танца миг»	ДК
Май	Концерт, посвященный 9 Мая	Успенская площадь
Май	Концерт, посвящённый победителям олимпиад	ДК
Май	Отчётный концерт танцевального коллектива «Ассорти»	ЦВР
Май	Концертная программа, Угличский полумарафон «Волжский берег»	Успенская площадь
Май	Концерт посвящённый акции «Белый цветок»	МЦ
Июнь	Концерт для выпускников школ	ДК

Мониторинг образовательных результатов

Предмет мониторинга	Цель мониторинга	Показатели	Способы отслеживания	Сроки мониторинга	Управленческое решение как результат мониторинга
1.Количество	Сбор и анализ	Уровень	Учёт	В течение	Осуществление

нны е показатели детского коллектива	информации о состоянии контингента учащихся в коллективе	стабильности посещения занятий	посещаемо- сти	учебного года	дополнительно го набора учащихся
2.Анализ набора детей в объединении	Сбор информации о состоянии контингента учащихся в коллективе	Интерес учащихся к занятиям	Опрос родителей и учащихся коллектива	В течение учебного года	Организация рекламы о деятельности коллектива
3.Уровень освоения детьми содержания преподаваемо го предмета	Определение степени освоения образовательной программы	Интерес учащихся к занятиям	Анализ качества усвоения обучающихс я ЗУН	3 раза в год(октябрь, январь. май)	Отслеживание уровня творческих способностей детей
4.Устойчивос ть интереса детей к преподаваемо му предмету, предлагаемой деятельности и коллективу	Определение уровня качества преподавания	Интерес учащихся к занятиям	Беседы и наблюдения	Систематически в течение учебного года	Отслеживание уровня творческих способностей детей
5. Оценивание динамики личностных изменений	Дружеское отношении в коллективе: ребёнок- ребёнок, ребёнок – педагог, взрослый- ребёнок.	Интерес учащихся к проведению совместных праздников	Беседы и наблюдения	Систематически в течение учебного года	проведение праздника с игровой и концертной программой
6.Нравственн ые и общекультурн ые развития учащихся, ориентация детей, нравственные и культурные ценности	Позволяет выявить степень заинтересованно сти тех и других в продолжении занятий позволяет оценить уровень полученных знаний	Проявление учащихся в потребности в представлении наиболее интересные темы и с корректироват ь план внеучебной деятельности	Опрос родителей и учащихся коллектива	В течение учебного года	Планирование дополнительны х индивидуальных занятий
7. Уровень творческой активности детей	Определение соответствия образовательной программы	Уровень соответствия на разных ступенях обучения	Фиксация участия учащихся в концертной деятельност и	В течение учебного года	коллектив принимает активное участие в концертных мероприятиях города и учреждения

8.Творческие достижения учащихся	Определение результата своей деятельности	Учащиеся показывают высокий результат своей деятельности	Конкурсные выступления Отчётный концерт	В течение учебного года; конец учебного года	Поощрение педагога и учащихся. Концертная деятельность коллектива в участии на Международных конкурсах и показательных выступлениях
9.Организация внеучебной деятельности	Определения заинтересованности учащихся в жизни коллектива	Степень удовлетворённости учащихся в процессе творческой деятельности коллектива	Кружковские вечера	2 раза в год	Участие средней, младшей групп в праздничных мероприятиях для кружковцев учреждения
10.Социально - педагогические результаты	Позволяет выявить степень заинтересованности выпускников в продолжении обучения в коллективе	Устойчивый интерес к занятиям	Опрос и беседы выпускника в коллектива	Начало и конец учебного года	Работа с выпускниками коллектива
11.Качество труда педагога	Определение уровня качества преподавания	Педагог показывает высокий результат своей деятельности	Анализ качества преподавания	В течение учебного года	Работа над профессионализмом и инновациями в области хореографии
12.Работа с родителями, социумом	Заинтересованность родителей в обучении	Степень удовлетворённости родителей в образовании учащихся в области хореографии	Опрос родителей	Родительские собрания. Отчётный концерт коллектива	Работа с родителями Помощь родителей в образовательном процессе
13.Материально-технические и информационно-методические условия обеспечения образовательного процесса	Позволяет выявить степень заинтересованности в материально-технических и информационно-методических условиях обеспечения образовательного процесса	Устойчивый интерес к занятиям и информационно-методическим условиям обеспечения образовательного процесса	Наблюдение	В течение учебного года	Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Наглядность и оборудование тщательно продуманно и рационально размещено с учетом

				спефики работы
--	--	--	--	----------------

Список использованной литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Ральф, М., 1999г.
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - Донецк, 2002г
4. Друскин М.С. Очерки по истории танцевальной музыки– Ленинградская филармония. -Л., 1996.
5. Краснобаева А.Х. Программа по предмету «Танец»
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М., 2003.
7. Самоучитель бальных танцев – Сервис «Жизнь удалась» - Ростов – н-Д: «Феникс», 2005.
8. Смит А. Танцы–ООО Издательство АСТРЕЛЬ, М., 2001г.
9. Учебно-методический центр « Аллегро». Методика работы с детьми – С.-Пб., 1997.
10. Учебно-методический центр «Аллегро». Ритмическая гимнастика и игровой танец. – С.-Пб., 1997

Ритмика и развитие актерской выразительности

- 1.Богатка Л. Танцы и игры на вечере молодежи. - М., 1955.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1976. Вербицкая А.Основы сценического движения. - М., 1983.
- 3.Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. - М., 1997.
- 4.Кох И. Основы сценического движения. - Л., 1970.
- 5.Константиновский В. Учить прекрасному. - М., 1973.
- 6.Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. - М., 1993.
- 7.Лукьянова Е. Дыхание в хореографии: Учебное пособие. - М., 1979.
- 8.Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. - М., 1987.
- 9.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 1972.
- 10.Светинская В. Танцевальные. постановки для детей. - М., 1966.
- 11.Шахматова Л.: Сценические этюды. Учебное пособие. М., '1966.

Классический танец

- 1.Ваганова А: Основы классического танца. Изд. б-е. - Л., 1980. 2.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л., 1968.
- 3.Месссерер А. Уроки классического танца. - М., 1967.
- 4.Тарасов Н. Классический Танец. - М., 1971; 1981 ..
- 5.Ярмолович Л. Классический танец: Методическое пособие. - Л., 1986.

Народный танец

- 1.Богатка Л. Хоровод друзей. - М., 1957.
- 2.Борзов А. Танцы народов СССР. - М., 1983, 1984.
- 3.Бочаров А., Ширяев А., Лопухов А. Основы народно-характерного танца. - Л.; М., 1939.
- 4.Голейзowski К Образы русской народной хореографии. - М., 1964. 5.Народно-сценический танец /Зацепина К, Климова А. и др. - М., 1976.
- 6.Климов А. Основы русской народной хореографии. - М., 1981.
- 7.Оширо Л. Народные танцы Молдавии. - Кишинев, 1967.
- 8.Степанова Л. Народные танцы. - М., 1968.
- 9.Ткачеко Т. Народные танцы. - М., 1975.
- 10.Ткаченко Т. Народный танец. - М., 1967.
- 11.Устинова Т. Беречь красоту русского танца. - М., 1959. 12.Устинова Т. Избранные русские народные танцы. - М., 1996.

- 13.Хворост И. Белорусские танцы. - Минск, 1977.
- 14.Чирка Ю. Белорусский народный танец. - Минск, 1972.

Историко-бытовой и бальный танец

- 1.Воронина И. Историко-бытовой танец: Учебное пособие. - М., 1980.
- 2.Васильева Е. Танец. - М., 1968.
- 3.Васильева Т. Секрет танца. - СПб., 1977.
- 4.Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. - М., 1963; 1987.
- 5.Ивановский Н. Бальный танец XVI-XIX вв.: - Л.; М., 1-948.
- 6.Разрешите пригласить. - М., 1976-1978.
- 7.Стриганов В., Уральская В. Современный бальный танец. - М., 1978.
- 8.Шереметьевская Н. Прогулка в ритме степа. - М., 1995.
- 9.Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. - М., 1975.
- 10.Школьников Л. Рассказы о танцах. - М., '1966.
- 11.Череховская Р. Танцевать могут все. - Минск, 1973.