муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.08 15:21:49 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Л.М. Шишкова
31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ДВИЖЕНИЕ И ПЛАСТИКА ДУШИ»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Лапицкая Ирина Викторовна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1.Пояснительная записка……
1.2 Цель и задачи программы……
1.3 Содержание программы……..
- Учебный план первого года обучения……
- Учебный план второго года обучения……
1.4 Планируемые результаты……
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1 Календарно-учебный график ……
2.2 Условия реализации программы ……..
2.3 Формы контроля …….
2.4 Оценочные материалы ……
2.5 Методические материалы……
III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……
ПРИЛОЖЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей ***«Движение и пластика души»*** предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей и по ***направленности соответствует художественному*** профилю программ дополнительного образования детей. Программа направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей детей к данному виду искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовых актов, регламентирующих разработку дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

<u>Локальные акты ЦДТ № 5:</u>

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Программа ***«Движение и пластика души»*** является модифицированной с авторским подходом разработки, так как она приведена в соответствие с современными требованиями, в ней учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Теоретической основой программы являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания (В.А.Березина, А.К. Бруднов, Г.П. Буданова, В.П. Голованов, Е.Б. Евладова, А.В. Золотарева, М. Б. Коваль), и социального воспитания в учреждениях дополнительного образования детей (Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, Е.А. Салина). Программа опирается на технологии и идеи классического и современного танца, которые сложились в творчестве М. Фокина, А.Я Вагановой, С. Н. Головкиной, С.Н. Холфиной, Р. Я. Захарова, С.М. Мессерера, В. Костровицкой, Н. Базаровой, Н. Тарасова.

Дополнительность программы заключается в ее актуальности и необходимости создания как вспомогательного инструмента обучения и воспитания детей, занимающихся в хореографических коллективах, для физического развития детей, пластики движений и снятия скованности по средствам танцевальной деятельности у учащихся, выступающих на сцене, чего нет в программах общего образования.

Программа ***«Движение и пластика души»*** реализуется в объединении ЦДТ №5 г. Ульяновска – хореографический ансамбль «Совершенство».

Новизна программы заключается в сочетании учебных, экспериментальных и производственных задач, а также единством идейно – художественных принципов: программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она содержит «многогранность» современного хореографического искусства, синтеза искусств, и различных танцевальных направлений. Именно того на что сегодня обращает внимание современное дополнительное образование. Следовательно, возникла необходимость внести дополнения в программу ***«Движение и пластика души***», которая объединяет, интегрирует в единое целое хореографическое, театральное, изобразительное искусства, музыку и художественное слово.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Уровень реализуемой программы – базовый.

Адресат программы. Программа предназначена для детей в возрасте от 10 до 17 лет, уже имеющих первоначальную танцевальную базу (знание основ классического танца, развитые танцевальные данные):

1 год обучения 10-16 лет.

2 год обучения 11-17 лет.

По количеству учащихся форма обучения ***групповая.*** Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек.

Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, формируются группы с учетом возрастных особенностей детей. Примерный возрастной диапазон в группе составляет разницу в 3-4 года.

Условия набора детей в детское объединение ЦДТ № 5 регулируются Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Обучение в детском объединении «Совершенство» осуществляется в соответствии с учебным планом программы. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей. В детское объединение принимаются дети, желающие и проявляющие *интерес* к танцевальному виду искусства. Зачисление осуществляется *на добровольной основе* и на основании письменного заявления родителей (законных представителей) на имя директора ЦДТ № 5. На второй год обучения дополнительный набор детей осуществляется на основании результатов собеседования.

Возрастные особенности.

Дети 8-10 лет. Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции ярки и проявляются открыто и непосредственно. В этом возрасте дети жизнерадостны и доверчивы. Они еще похожи на детей 5-7 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают, лучше запоминают. На уроке разучивается больше танцевальных движений, в отличии 5-7 летних, где основу занятий составляют игровые ситуации, а танец еще не стал главным.

В период среднего школьного возраста (подросткового) происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Старший школьный возраст (юношеский) - в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Педагог может наиболее способным доверять проведение занятий в младших классах.

Сроки реализации программы

(продолжительность образовательного процесса, этапы)

Срок освоения программы 2 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – **216 часов.**

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала, многопредметностью;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

1 год обучения: 72 часа (1 раза в неделю по 2 часа)

2 год обучения: 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Особенности организации образовательного процесса.

По форме обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий *(далее – ДОТ)*.

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «***Движение и пластика души***» допускается вариативность, некоторые изменения в количестве часов на изучение системного материала каждого года обучения, в содержании занятий, форме их проведения.

Содержание программы может корректироваться, разделы программы ежегодно повторяются, на освоение их может планироваться большее количество часов для того, чтобы подача теоретического материала осуществлялась в более быстром темпе и усложнённом варианте.

Режим занятий при очном обучении

год обучения	количество часов	модуль	количество учебных часов за модуль	количчство занятий в неделю	продолжительность занятий	количество часов в неделю
1	72	1	32	1	2х40 мин с перерывом 10 минут	2
		2	40	1	2х40 мин с перерывом 10 минут	2
2	144	3	64	2	2х40 мин с перерывом 10 минут	4
		4	80	2	2х40 мин с перерывом 10 минут	4

Режим занятий при дистанционном обучении

год обучения	количество часов	модуль	количество учебных часов за модуль	количчство занятий в неделю	продолжительность занятий	количество часов в неделю
1	72	1	32	1	2х30 мин с перерывом	2

					10 минту	
		2	40	1	2х30 мин с перерывом 10 минту	2
2	144	3	64	2	2х30 мин с перерывом 10 минту	4
		4	80	2	2х30 мин с перерывом 10 минту	4

Реализация программы предполагает применение ***дистанционных образовательных технологий*** (далее – ДОТ), при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие учащегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

В современном мире высоких технологий дистанционное обучение или электронное обучение – новый и удобный формат получения образования.

Основные задачи обучения с применением ДОТ:

- интенсификации самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения ДООП в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

Программа частично цифровизирована – разработаны видеоматериалы по занятиям, рассчитанного на разный возраст. Учащиеся имеют возможность осваивать программу, выполняя учебные задания дистанционно под контролем педагога. У детского объединения имеются группы в социальных сетях VK и Instagram, а также беседа в мессенджере Viber.

Успешным результатом совмещения геймификации и цифровизации в программе является проведение онлайн-конкурсов для учащихся. Ведущие формы и виды деятельности – это учебно-тренировочные и практические занятия, репетиции. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с учащимися.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Skype
- Zoom
- Youtube
- Google Hangouts

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

Интернет-ресурсы:

1. http://www.int-edu.ru
2. https://vk.com/public170399826
3. https://vk.com/lapitskaya_73
4. https://www.youtube.com/channel/UCY5u8C1IzFOv3Ahf0TtKojg
5. http://sovershenstvo73.ru
6. https://sovershenstvo73.wixsite.com/website

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование исполнительских навыков в различных танцевальных стилях (джаз, модерн, контемпрари, афро-джаз), способности к продуктивному творческому общению.

Задачи:

Обучающие -

- обучить основам современной пластики;
- поэтапное овладение основам экзерсиса у станка и на середине зала;
- обучить простейшим элементам современного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

Развивающие -

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус.

Воспитательные -

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Для первого года обучения:

Цель: освоить основные элементы современного танца и научиться правильно владеть мышцами своего тела.

Задачи:

Обучающие –

- обучить детей позициям рук, ног, головы;
- разучить основные термины современной хореографии;
- освоить экзерсис у станка.

Развивающие –

- правильно держать корпус и освоить понятие апломб, баланс, изоляция;
- разучить элементарные кроссы.

Воспитательные –

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

Для второго года обучения:

Цель: свободное владение различными стилями и направлениями современной хореографии.

Задачи:

Обучающие –

- обучить детей простым кроссам;
- освоить стиль современной хореографии – контемп;
- обучить детей переходам в партере;
- освоить стиль современной хореографии - афро-джаз.

Развивающие –

- развить у детей сложную координационную работу одновременно нескольких центров;
- развитие актерского мастерства в исполнении танцевальных этюдов;
- развить у детей способность к адаптированию акробатических элементов в стилистической пластике джаза;
- развитие технического исполнительского мастерства.

Воспитательные –

- воспитать гармоничное ощущение себя в пространстве;
- воспитать эстетический вкус, посредством подбора лексического материала;
- воспитать интерес к самостоятельной работе в групповых связках;
- воспитать упорство и выносливость в работе над исполнительским мастерством;
- воспитать творческий подход учащихся к работе в объединения.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1 модуль

№ блок/ раздел	Название раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	прак-тика	конт-роль	
1	Организационное занятие	2	1		1	Опрос
2	Постанова корпуса	6	1	5		Наблюдение
3	Основные позиции рук	6	1	5		Наблюдение
4	Позиции ног	6	1	5		Наблюдение
5	Основные положения, позы	6	1	5		Наблюдение
6	Повторение и закрепление материала	6		4	2	Наблюдение. Контроль
	Итого за 1 модуль	**32**	**5**	**24**	**3**	
	2 модуль					
1	Организационное занятие	2	1		1	Опрос
2	Партер и Аллегро	6	1	5		Наблюдение
3	Стрейчинг и Изоляция	6	1	5		Наблюдение
4	Кроссы	6	1	5		Наблюдение
5	Твисты и Мультипликация	6	1	5		Наблюдение
6	Танцевальные связки	6	1	5		Наблюдение
7	Повторение и закрепление материала	8		6	2	Наблюдение. Контроль
	Итого за 2 модуль	**40**	**6**	**31**	**3**	
	Всего за 1 год обучения	**72**	**11**	**55**	**6**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3 модуль

№ блок/ раздел	Название раздела, темы занятий	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	прак-тика	конт-роль	
1	Организационное занятие	2	1		1	Опрос
2	Разминка, тренаж, работа корпуса	8	1	7		Наблюдение
3	Изоляция. Движение рук	8	1	7		Наблюдение
4	Мультипликация. Джазовые шаги	10	2	8		Наблюдение
5	Джазовые подходы в комбинациях	10	2	8		Наблюдение
6	Стиль Контемпорари	10	2	8		Наблюдение
7	Импровизация	8	1	7		Наблюдение
8	Повторение и закрепление	8		6	2	Наблюдение.

	материала					Контроль
	Итого за 3 модуль	**64**	**10**	**51**	**3**	
		4 модуль				
1	Организационное занятие	2	1		1	Опрос
2	Экзерсис у станка	10	2	8		Наблюдение
3	Элементы в партере	10	2	8		Наблюдение
4	Экзерсис на середине	10	2	8		Наблюдение
5	Вращения и Кроссы	10	2	8		Наблюдение
6	Контактная импровизация	10	2	8		Наблюдение
7	Стиль Афро-джаз	10	2	8		Наблюдение
8	Партнёринг	10	2	8		Наблюдение
9	Повторение и закрепление материала	8		6	2	Наблюдение. Контроль
	Итого за 4 модуль	**80**	**15**	**62**	**3**	
	Всего за 2 год обучения	**144**	**25**	**113**	**6**	

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1 «Организационное занятие»

Цель: знакомство обучающихся с образовательной программой «Танцевальный алфавит», создание творческого микроклимата в группе.

Задачи: ознакомить учащихся с правилами посещения хореографического ансамбля и Центра творчества.

Теория. Введение в программу «Движение и пластика души». Организация занятий детского объединения «Совершенство». Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии (см. Приложение 1).

Практика. Обсуждение темы и предмета обучения. Просмотр видеоматериала по хореографии.

Формы подачи материала. Устное изложение, обсуждение, наглядный показ танцевальных движений, музыкальные игры, показ мультимедийных материалов.

Оборудование и материалы. Компьютер (ноутбук), презентация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение и пластика души»; инструкция по ТБ, расписание занятий.

Формы контроля. Опрос

Предполагаемые результаты.

Учащиеся должны иметь представление:

– о теме, предмете обучения.

Учащиеся должны знать:

– правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять правила техники безопасности и поведения на учебном занятии;

– слышать вступление и начало музыкальной фразы;

– уметь знакомиться со сверстниками.

Раздел 2 «Постановка корпуса»

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях па

середине зала. Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Практика: Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях: кисти рук свободно положены на палку (не обхватывая ее) против середины корпуса. Ноги в первой позиции. Колени сильно вытянуты. Плечи свободно раскрыты и опущены. Мышцы таза подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным. Положение сохраняется до конца музыкальной фразы. Подтянутость корпуса обусловливает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности.

Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, одним из условий творческой дисциплины в танце.

Музыкальный размер 4/4 и 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный, легатированный. Положение сохраняется на протяжении от восьми до шестнадцати тактов.

Раздел 3 «Основные позиции рук»

Практика:

- Первая позиция рук: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.
- Вторая позиция рук: руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.
- Третья позиция рук: руки из второй позиции плавно поднимаются вверх над головой, кисти сохраняют балетную позицию.
- Четвертая позиция: одна рука во второй позиции (на уровне живота), другая рука в третьей позиции (над головой).
- Пятая позиция: одна рука в третьей позиции, другая — прямая, чуть в стороне от корпуса.
- Шестая позиция: одна рука остаётся возле корпуса, другая плавно опускается вниз, во вторую позицию.
- Седьмая позиция: обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полукруг.
- «Джаз-хенд»;
- Пресс-позиция;
- Положение кисти «флекс»;
- Промежуточные позиции рук.

Раздел 4 «Позиции ног»

Практика:

- Первая позиция ног: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.
- Вторая позиция: стопы выворочены и расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками составляют длину стопы.
- Третья позиция: ступни прилегают одна к другой так, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (то есть одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко.
- Четвертая позиция: выворотные ступни, располагаясь параллельно, отстоят друг от друга на длину стопы. Пятка одной ступни должна находиться прямо перед носком другой; таким образом, вес распределяется равномерно.
- Пятая позиция: ступни, плотно прилегая, друг к другу, расположены рядом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Эта позиция сходна с четвертой, с той разницей, что ступни плотно прилегают одна к другой.
- Шестая позиция: ноги расположены обычным параллельным образом.

• Седьмая позиция: эта позиция исходит из четвертой классической позиции, но с учетом пуантов и каблуков. Существуют две седьмые позиции, в зависимости от расположенной впереди ноги (правая или левая).

- параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, П).

Раздел 5 «Основные положения, позы»

Теория и практика: Под позой в классическом и современном танце подразумевают остановку в движении, во время которой тело танцовщика находится в положении равновесия на одной ноге, называемой опорной. В это время другая нога (работающая) отведена вперёд, в сторону или назад. Позы танца делятся на:

- малые позы — работающая нога находится на полу,
- большие позы — работающая нога поднята.

К основным позам танца относят: a la seconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement. Разберем каждую из них.

1. A la seconde (франц., букв — во II позицию)

Поза танца, при которой нога через II позицию поднята в сторону на 90° или выше.

2. Attitude

Одна из основных поз танца, в которой опорная нога стоит на целой ступне, на полупальцах или на пальцах (пуантах), а рабочая нога поднята назад на 30°, 45°, 90° или 120° вверх с согнутым коленом. Корпус прогнут в спине.

3. Croise (*от гл. croiser — скрещивать*)

Поза танца, выстраиваемая из положения épaulement croisé в V позиции отведением ноги вперёд (поза croisée вперёд) либо назад (позаcroisée назад). Малые позы croisée выполняются на вытянутый носок в пол, средние — подниманием ноги на высоту 45°, большие — на 90° и выше. Опорная нога может стоять на всей стопе или быть на полупальцах или пальцах (пуантах), вытянутая в колене либо на demi-plié. Нога, поднятая в воздух, может быть как вытянута в колене, так и согнута (поза attitude). Поза может быть выполнена и в воздухе, во время прыжка.

4. Efface (*En face — напротив*)

Термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрительному залу. Effacée означает развернутое положение фигуры без скрещенных линий. Если, не меняя поворота плеч и головы, поставить правую ногу назад, скрещенность линий пропадает, фигура принимаетepaulement effacé.

5. Ecarte

Поза классического танца, в которой тело танцовщика развёрнуто по диагонали, нога поднята в сторону (a la seconde), корпус отклонён от поднятой ноги; рука, соответствующая поднятой ноге, находится в III позиции, другая отведена на II. Голова повёрнута в направлении этой ноги, или от неё.

6. *Epaulement (от франц., epaule — плечо)*

Определённое положение танцовщика, при котором фигура развёрнута вполоборота к зрителю, голова повёрнута к плечу, выдвинутому вперёд. Epaulement croise и efface являются исходным положением при образовании основных поз классического танца, а также при исполнении большинства танцевальных pas.

7. *Arabesque (с франц., букв. - арабский)*

Основная поза классического балета, при которой опорная нога стоит на целой ступне, или на полупальцах, или на пальцах (пуантах), а рабочая нога поднята на 30°, 45°, 90° или 120° вверх с вытянутым коленом. Существует 4 вида Арабеска:

- I арабеск — ноги в положении effacée, рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперед, голова направлена к ней, другая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями вниз. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.
- II арабеск — ноги в положении effacée, вперед направлена рука, соответствующая поднятой ноге, другая отведена в сторону и иногда виднеется из-за спины. Голова повернута к зрителям. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.
- III арабеск — ноги в положении croisé , соответствующая поднятой ноге рука устремляется вперед, к ней напрвлен взгляд, другая рука отведена в сторону. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.
- IV арабеск — ноги в положении croisé, впереди рука, противоположная поднятой ноге. Корпус развернут спиной к зрителю. Линия руки переходит в линию плеч и продлевается другой рукой. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.

Раздел 6 «Повторение и закрепление материала»

Цель: определение уровня освоения программ за первый модуль.

Обучающиеся должны знать:

- позиции и положения рук, ног и головы у станка и на середине зала;
- основные положения и позу джаз-танца;
- правила техники безопасности.

Уметь:

- правильно исполнять основные положения и позировки, позиции ног, рук и головы;
- выразительно исполнять движения в соответствии с характером и стилем музыки;
- соблюдать правила техники безопасности.

Форма контроля: открытое занятие.

2 МОДУЛЬ

Раздел 1 «Организационная работа»

Цель – ознакомление с правилами и порядками посещения занятий по хореографии, уставом Центра творчества.

Теория. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии. Определение целей и задач этого года обучения. Перспективы и требования. Расписание занятий.

Практика. Обсуждение темы и предмета обучения. Просмотр видеоматериала по хореографии.

Формы подачи материала. Устное изложение, обсуждение, наглядный показ, показ видео материалов.

Оборудование и материалы. Компьютер (ноутбук), инструкция по ТБ, расписание занятий, дидактический материал.

Формы контроля. Опрос

Предполагаемые результаты.

Учащиеся должны иметь представление:

– о теме, предмете обучения.

Учащиеся должны знать:

– правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Раздел 2 «Партер и Аллегро»

Партер - упражнения на полу. Это существенная часть хореографии. Этот раздел имеет очень важные функции:

- разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается выворотность, шаг, сила;
- упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- смена уровней способствует координации движений и ориентации в пространстве.

Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. На занятии этот раздел несёт очень важные функции:

- в партере может происходить разогрев;
- в партере могут быть упражнения на изоляцию;
- в партере могут исполняться упражнения – stretch характера;
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Аллегро (Прыжки) – наиболее трудный раздел урока современного танца. Прыжки исполняются в I позиции на 1/8 такта (на «затакт» – demi-plié). Музыка острая, staccato. Temps levé sauté.

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

И. п. – I (II, V) позиция, en face, руки в подготовительном положении.

Раз – эластичное demi-plié на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное plié).

И – сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок, ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах, корпус прямой, подтянут (как на plié, так и в прыжке), поясница не прогибается.

Два-и – с пальцев перейти на всю стопу в мягкое demi-plié.

Три-и – ноги медленно вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

Во время прыжка в V позиции ноги сохраняют хорошую «плотную» V позицию.

В конце семестра выполняют два прыжка подряд:

Раз – demi-plié.

И – прыжок.

Два – demi-plié.

И – прыжок.

Три – приземление.

И-четыре-и – вытянуть ноги.

Changement de pieds

Прыжок с обеих ног на обе из V позиции в V. Перемена ног происходит во время их возвращения в V позицию на demi-plié.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

И. п. – V позиция, корпус и голова en face, руки в подготовительном положении.

Раз – demi-plié на выворотных ногах, пятки плотно прижаты к полу.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок, ноги вытянуты в колене, подъеме, пальцах, пятки удерживаются вперед, ноги раскрываются настолько, чтобы при перемене задевали пятками друг друга, корпус прямой, спина, поясница крепкие.

Два-и – опуститься в упругое, эластичное demi-plié.

Три-и – ноги медленно вытягиваются.

Четыре-и – положение сохранить.

Движение повторить с другой ноги.

В конце года выполняются два прыжка подряд, на 1/4 такта каждый.

Pas échappé на II позицию

Pas échappé (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков: с обеих ног на обе из V позиции во II и из II позиции в V позицию. Pas échappé можно делать с переменой ног и без перемены (на один такт 4/4). В I семестре изучается только движение ног (стоя лицом к палке, затем на середине зала) – сначала на два такта 4/4 с остановкой во II позиции, позднее без остановки – на один такт 4/4. Во II семестре добавляются движения головы и рук.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. – V позиция, правая нога впереди, en face, руки в подготовительном положении.

На два такта 4/4.

1-й такт.

Раз – demi-plié на обеих ногах.

И – прыжок.

Два-и – опуститься во II позицию, руки – в завышенной II позиции.

Три-и – ноги вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

2-й такт.

Раз – demi-plié во II позиции.

И – прыжок.

Два-и – приземление в V позицию на обе ноги, руки – в подготовительном положении.

Три-и – ноги вытянуть в коленях.

Четыре-и – положение сохранить.

Échappé без остановки на один такт 4/4

Раз – demi-plié в V позиции.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок в V позиции.

Два – опуститься во II позицию (ноги раскрывать во II позицию в последний момент) на выворотные ноги на demi-plié.

И – еще прыжок (ноги фиксируют II позицию в воздухе).

Три-и – удерживая выворотность, ноги в последний момент – соединить, заканчивая прыжок на demi-plié в V позиции.

Четыре-и – ноги вытянуть.

Движение повторить.

Demi-plié в V и особенно во II позиции должно быть эластичным и непрерывным. Пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного pliéперед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка.

Pas assemble

Прыжок с обеих ног на обе из V позиций в V. Его особенностью является соединение ног в воздухе в V позиции.

Pas assemblé – одно из сложных прыжковых движений в классическом танце, поскольку требует координации и достаточной силы ног. Толчок опорной ногой, вытянутые в прыжке подъем и пальцы представляют сложность для учащихся в I семестре, так как их мускулатура еще недостаточно хорошо развита. Первоначально прыжок изучается у палки, в медленном темпе, раздельно и только в сторону (на первом этапе обучения). Ему предшествует подготовка.

И п – V позиция, правая нога сзади, лицом к палке.

Раз-и – demi-plié в V позиции.

Два – работающая правая нога скользящим движением открывается в сторону II позиции носком в пол, опорная нога остается на demi-plié.

И – прыжок, во время которого ноги соединяются в воздухе в V позицию.

Три – завершить прыжок на demi-plié в V позиции, правая нога впереди.

И-четыре-и – ноги вытянуть.

На один такт 4/4 (на середине зала).

И. п. – en face, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз – demi-plié в V позиции, голова поворачивается en face.

И – правая нога скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°; одновременно опорная левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке, работающая нога сразу же подтягивается к опорной в V позицию: при этом опорная нога не должна сдвигаться в сторону работающей; правая нога, стоящая в V позиции сзади, переходит в Vпозицию вперед.

Два-и – прыжок завершается в упругое demi-plié в V позиции, поворот головы направо.

Три-и, четыре-и – колени медленно вытягиваются.

Движение повторить с другой ноги. Происходит естественное продвижение вперед.

Pas assembé исполняется в обратном направлении: нога, стоящая впереди, выбрасывается в сторону, заканчивая движение в V позицию назад.

Прыжок выполняется на сильных выворотных ногах. Выбрасываемая нога не поднимается выше 45°.

Раздел 3 «Стретчинг и Изоляция»

Цель: изоляция - глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная *задача* во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

Теория: Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация.

Практика: Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/ 4, 6/ 8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/ 4, 7/ 8, 9/ 8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

«Стретчинг» (от англ. растягивание) — это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц.

- упражнения стрэтч - характера (растяжки): силовые упражнения для брюшных мышц;
- упражнения для укрепления мышц позвоночника;
- вспомогательные упражнения на полу, улучшающие выворотность ног, эластичность связок и мышц, а также гибкость суставов;
- упражнения на исправление недостатков осанки:

- контракция и релиз;
- лежа на спине;
- в положении «сидя»;
- стоя на коленях.

Раздел 4 «Кроссы»

Кросс - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность. Эта часть занятия самая импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

Раздел 5 «Твисты и Мультипликация»

Твисты включают в себя различного рода скручивания корпуса, спиралеобразное положение тела в упражнениях тренажа, в танцевальных комбинациях,и т.п. Твист может быть одновременно в нескольких центрах. Например: голова вправо, плечи влево, тазобедренные кости вправо. Применяется как в учебных комбинациях, так и танцевальных композициях

Мультипликация – понятие тесно связано с ритмом. Движения раскладываются на составные части, фазируются и мультиплицируются. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта (в четырёхдольном такте делается несколько акцентов промежутках между основными долями такта).

Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными (шаг – это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую). При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Раздел 6 «Танцевальные связки»

Комбинация. Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала. К сожалению, в настоящее время очень многие балетмейстеры, особенно в любительских коллективах, выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию – набор движений, без мысли и развития.

Раздел 7 «Повторение и закрепление материала»

Итогом полученных знаний и умений за 1 год обучения является открытое занятие для родителей и работников Центра творчества. Развивается внимательность и собранность. На первом году обучения оцениваются знания, умения и воспитанность детей на основе исполнения танцевальных этюдов и простейшие импровизации.

Критерии оценок ЗУН первого года обучения:

Высокий – не путает порядок движений, все движения исполняет музыкально правильно, на занятиях собран, внимателен, хорошо ориентируется в пространстве.

Средний –иногда забывает порядок движений, все движения исполняет музыкально, на занятиях внимателен, слабо ориентируется в пространстве.

Ниже среднего – путает порядок исполнения движений, не все движения выполняет музыкально, плохо усваивает материал, на занятиях рассеян, плохо ориентируется в пространстве.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

3 МОДУЛЬ

1 блок «Разминка. Тренаж. Работа корпуса»

Разогрев. Основная *задача* этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

Разминка и танцы – вещи, неотделимые друг от друга. При этом инструкторы в каждую отдельно взятую программу разминки стараются включить те движения, которые направлены на разогрев мышц, задействованных непосредственно в танце. Однако разминка для танцев будет включать в себя и универсальные движения. Например, такие:

- стоя ровно, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед-назад на четыре счета;
- положение – то же. Наклоны головы вправо влево на четыре счета. Голову можно слегка подтягивать к плечу рукой;
- положение – то же. Повороты головы вправо-влево (в зависимости от вида танцев, либо медленно, либо достаточно резко);
- положение – то же. Вращение головой по часовой и против часовой стрелки на 4 счета по 2 раза в каждую сторону;
- положение – то же. Поднимание плеч – сначала одно медленно, потом быстро, затем аналогично – второе, затем – оба вместе быстро, после этого – по очереди;
- положение – то же. Сводите и разводите лопатки, соответственно округляя и выгибая спину;
- положение – то же. Наклоняйтесь вперед, сохраняя спину прямой, выводите руки перед собой и тянитесь к ним. Затем сделайте то же самое по направлению в стороны;
- положение – то же. Переместите таз в одну сторону, почувствуйте, как растягиваются мышцы бедра. Затем повторите для другой стороны.

Разминка перед танцами для детей тоже включает в себя все эти этапы. Дополнительно важно задействовать те мышцы, которые будут использованы в танцах – например, приседания или выпады, если нужна усиленная разминка бедер.

Полицентрия – основополагающий принцип танцевальной техники – изоляция, каждая часть тела, центр двигаются независимо от другой части тела. Изоляция это прием, с которого начинается обучение джаз танца.

Полиритмия в джаз - танце – центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Принцип полиметрии тесно связан с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождаются исключительно ударными инструментами. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична, т.е. наложение различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг. Свинг должен исполняться свободным, не напряжённым торсом или отдельной частью тела. Главная задача - почувствовать вес тела или его части т свободно раскачиваться вверх – вниз, вперёд – назад или из стороны в сторону. Свинговые движения особенно помогают расслабить торс и снять излишнее напряжение. Это относится и к созданию иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Особую сложность у исполнителя, воспитанного в классической школе, вызывают нечётные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия учащихся.

Раздел 3 «Изоляция. Движения рук»

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/ 4, 6/ 8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/ 4, 7/ 8, 9/ 8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

«Движение рук» включает в себя изучение движение рук из позиции в позицию, через различные волны, спирали, с импульсами, с фиксацией, расслаблением и пр.:

- движения изолированных ареалов;
- круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком;
- основные позиции и их варианты;
- переводы из положений в положения, из позиций в позиции.

Раздел 4 «Мультипликация. Джазовые шаги»

Мультипликация – понятие тесно связано с ритмом. Движения раскладываются на составные части, фазируются и мультиплицируются. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта (в

четырёхдольном такте делается несколько акцентов промежутках между основными долями такта). Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными (шаг – это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую). При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Передвижение, шаги - это заключительная часть занятия.

Цель раздела – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Cross – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть занятия сродни allegro урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Cross обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, Cross может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Раздел 5 «Джазовые подходы в комбинациях»

- в сочетании с шагами;
- в сочетании с вращением;
- с чередованием уровней;
- на месте и в продвижении.

Виды движений на середине зала.

Упражнения для позвоночника

- использование элементов классического экзерсиса;
- упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов. Релакс (relax) - расслабление;
- контракция и релиз (contraction & release) мышечное сжатие и расширение;
- движения в параллель и оппозицию;
- наклоны торса:

а) Флэт бэк (Flat back) - наклон с прямой спиной на L 90°;

б) глубокие наклоны, ниже L 90°;

в) гибкие наклоны и фиксированные наклоны.

- повороты:

а) спирали и скручивание торса;

б) закручивание и раскручивание торса (Ролл даун и ролл an, Roll down & roll up).

Раздел 6 «Стиль Контемпорари»

Техника Contemporary dance:

- модерн;
- релиз;
- падения, равновесия;
- перемещение в пространстве;
- инерция и вес;
- координация прыжка и взаимодействия с полом.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование изучаемых новых движений: умение и навыки, развитие выносливости, силы, ловкости,

гибкости, музыкальности, двигательной и зрительной памяти, раскрытие индивидуальности. Выполнение движений постоянно связано с восприятием, ориентацией окружающих условиях, поиском решений частных задач, принятием определенных решений, проявлением волевых усилий, различными переживаниями и другими проявлениями психики.

Еще одним особенным моментом, отличающим контемп от других танцевальных направлений, является его ориентация «внутрь». Это не только позволяет танцору глубже выражать свои эмоции, но и отображается на уникальности некоторых движений в поставках. Так, например, при всей визуальной легкости танца, практически все па танцор выполняет, как бы преодолевая земное притяжение, т.е. главным акцентом в движении является не восходящая часть, а нисходящая.

Из современных западных направлений танца, контемп в свою очередь позаимствовал не только многие отдельные элементы, но и общую театральность, а также построение логики и рисунка танца. Это предполагает, что в каждой новой постановке, обязательно должна быть рассказана маленькая история, будь то конкретное событие, явление или эмоция, со своей завязкой, смысловой частью и кульминацией.

Раздел 7 «Импровизация»

Комбинация или импровизация. В этом разделе изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии. Предложенные танцевальные стили могут изменяться на усмотрение педагога.

Задача раздела - развить танцевальность, ощущение стиля, развитие координации движений, техники манеры исполнения того или иного танцевального направления.

Раздел 8 «Повторение и закрепление материала»

По окончании 3 модуля обучения проводится открытое занятие для педагогов и родителей учащихся.

Цель: определение уровня освоения программ за третий модуль.

Учащиеся должен знать:

- элементарные приёмы разминки на середине зала;
- основные шаги, движения и позы в стиле Контемпорари;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- терминологию современного танца.

Учащиеся должен уметь:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- импровизировать на заданную тему;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выделять сильную и слабую долю.

4 МОДУЛЬ

Раздел 1 «Организационная работа»

Теория. Решение организационных вопросов по расписанию. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии. Обсуждение плана работы на 4 модуль, танцевального репертуара и концертной деятельности. Решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов.

Практика. Обсуждение темы и предмета обучения. Просмотр видеоматериала по хореографии. Опрос по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.

Формы подачи материала. Устное изложение, обсуждение, наглядный показ танцевальных движений, показ видео материалов.

Оборудование и материалы. Компьютер (ноутбук), инструкция по ТБ, расписание занятий и групп.

Формы контроля. Опрос

Предполагаемые результаты.

Учащиеся должны иметь представление:

– о теме, предмете обучения.

Учащиеся должны знать:

– правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Раздел 2 «Экзерсис у станка»

Экзерсис у станка, выполняющий функции:

- изучение элементарных движений, из которых затем слагаются самые сложные формы движений;

- движения должны так сочетаться в комбинациях, чтобы можно было закрепить пройденный материал, дать возможность учащимся грамотно исполнять движения и контролировать свое исполнение;

- овладеть точной техникой исполнительского мастерства, а так же техникой стиля и манерой исполнения изучаемого материала.

Виды движений у станка

Плие (Plie):

- по параллельным позициям;
- по выворотным позициям;
- с изменением динамики исполнения;
- с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

Батман тандю и батман жете (Battement tendu, Battement jetes):

- по параллельным позициям;
- с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- с сокращенной стопой;
- в сочетании с другими видами движений;
- с контракцией тела (мышечное сжатие).

Ронд де жамб пар тер (Rond de jambe par terre):

- по параллельной позиции;
- аналогично с народно-сценическим танцем;
- в сочетании с различными видами движений;
- с сокращенной стопой;
- с подъемом на 45° и 90° градусов.

Батман фондю и батман фраппе (Battement fondu, Battement frappe):

- с сокращенной стопой;
- по параллельным позициям;
- по аналогии с народно-сценическим танцем;
- с контракцией тела.

Батман девлепе:

- батман релеве лян (Battement developpe, Battement releve l'ent):
- по параллельным позициям;
- с сокращённой стопой;
- с перегибами корпуса.

Гран батман жете (Grand battement jete):
- по параллельным позициям;
- с сокращенной стопой;
- в сочетании с другими видами движений.

Раздел 3 « Элементы в партере»

Партер - упражнения на полу:
- разогрев мышц при помощи растяжки, где вырабатывается выворотность, шаг, сила;
- упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- смена уровней способствует координации движений и ориентации в пространстве.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:
- в партере может происходить разогрев;
- в партере могут быть упражнения на изоляцию;
- в партере могут исполняться упражнения – stretch характера;
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Раздел 4 « Экзерсис на середине»

Экзерсис на середине зала, составляется компактно, коротко и технично:
- работа над координацией движений двух или нескольких частей тела - центров;
- работа над сложными движениями в комбинациях на изоляцию, упражнений для позвоночника, смену уровней, кроссовых трюков;
- вырабатывание манеры исполнения различных стилей и направлений бытовой хореографии;
- правильное распределение пространства танцевальной площадки;
- подготовка студентов к этюдной части урока;

Виды движений на середине зала

Упражнения для позвоночника
- использование элементов классического экзерсиса;
- упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов. Релакс (relax) - расслабление;
- контракция и релиз (contraction & release) мышечное сжатие и расширение;
- движения в параллель и оппозицию;
- наклоны торса:

а) Флэт бэк (Flat back) - наклон с прямой спиной на L 90°;
б) глубокие наклоны, ниже L 90°;
в) гибкие наклоны и фиксированные наклоны.

Раздел 5 «Вращения и Кроссы»

Кросс - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

Задача раздела - развить свободное ориентирование в композиционном пространстве, координацию, ритмичность. Эта часть занятия самая импровизационная, т. к. в ней каждый педагог может задавать те прыжки, шаги и вращения, какие считает необходимыми, но выдерживая один стиль и манеру движения.

Вариация (Variation) — короткий, но законченный виртуозный танец для одного или нескольких исполнителей. Обычно является частью Pas de deux, Pas de trois, Grand Pas. Вариация возможна в качестве самостоятельного эпизода. Техника:

-модерн,

-релиз,

-падения, равновесия,

-перемещение в пространстве,

-инерция и вес,

-координация прыжка и взаимодействия с полом.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование изучаемых новых движений: умение и навыки, развитие выносливости, силы, ловкости, гибкости, музыкальности, двигательной и зрительной памяти, раскрытие индивидуальности. Выполнение движений постоянно связано с восприятием, ориентацией окружающих условиях, поиском решений частных задач, принятием определенных решений, проявлением волевых усилий, различными переживаниями и другими проявлениями психики.

Вращения:

- на месте;
- с продвижением;
- повороты на различных уровнях
- партерные туры.
- тур лян (Tour lent);
- пируэт (Pirouette);
- тур шане (Tour chaines);
- с координацией движений двух или нескольких центров;
- с перемещением по пространству и использованием уровней.

В современном танце есть движения, в которые поворот привносится как новый элемент, от чего сущность самого движения не изменяется и оно остается в основе своей таким же, как при исполнении без поворота.

Существуют и такие движения, где повороты являются формообразующим началом, без которого они не осуществимы. Такие движения рассматриваются отдельно, как вращательные. Отличаются они быстротой темпа, повторяемостью и непрерывностью, как, например, различные pirouettes, tours chaines, tours en l'air и т. д. Повороты и вращения могут выполняться на полу — par terre и в воздухе —en l'air, а также в двух направлениях: наружу — еп dehors или внутрь — en dedans. Необходимо дополнить, что все повороты и вращения вносят в современный танец не только элемент виртуозности, но и образной пластики. Поэтому в учебной работе все эти движения следует осваивать не только как технический прием, но и как средство танцевальной выразительности. Данная группа движений отлично развивает умение точно и устойчиво ориентироваться в пространстве, но только при условии, если оно отрабатывается систематически, а не от случая к случаю.

Раздел 6 «Контактная импровизация»

Контактная импровизация (КИ) - вид, форма движения, танца, импровизированного по природе, вовлекающая два тела в соприкосновение. Побуждающая импульсы, инерция и вес тел, передаются через точку физического контакта, которая постоянно вращается вокруг танцоров.

Танцующие тела перемещаются, перекатываются, сталкиваются и отскакивают, балансируют и перелетают друг через друга. В КИ мы видим чувственность вальса и танго в сочетании с естественностью, простотой игры и самозабвенным полетом!

Контактный танец — учит тело принимать решения в моменте. Быть «здесь-и-сейчас». Учит доверять пространству и партнеру, чувствовать и слушать. Взаимодействовать на чисто

физическом уровне. Контактная импровизация, как форма движения в дуэте развивает и укрепляет тело. Придает гибкость, пластичность, укрепляет мышцы. Наполняет легкостью и жизненной силой!

Контактная импровизация это сама жизнь, во всех ее проявлениях! Некоторые люди исполняют это на зрителях. Другие занимаются КИ как духовной практикой или выполняют только как физическую дисциплину. Некоторые люди видят в этом гимнастику или борьбу или что-то еще. Чаще всего это дуэт (иногда соло или большая группа), обычно это происходит в тишине; и каждый раз это — импровизация. Танцуют очень быстро (или наоборот, очень медленно) с одинаковым удовольствием лежа на полу, сидя на корточках или стоя на четвереньках, а иногда балансируя друг у друга на плечах.

Раздел 7 «Стиль Афро-джаз»

Афро-джаз (Afro-jazz) — одна из разновидностей джаз-танца, сочетающая классические джазовые элементы (повороты, прогибы, прыжки) и этническую афро-пластику. Отличается высокой эмоциональностью и энергичностью исполнения.

Современный танец — танец как философия, как способ общения между людьми. Не требует строгой последовательности движений и стандартов (в отличие, например, от спортивных бальных танцев), предлагая безграничные возможности для творчества и самовыражения. На сегодняшний день существует большое количество направлений современного танца, отличающихся происхождением и рассчитанных на разные условия исполнения.

Основной особенностью отличающей афро-джаз от джаза является африканская самобытность стиля. Наряду с классическими джазовыми элементами танца, в афро-джазе используются музыкальные мотивы Африки. Этнический корень танца придает джазу новое звучание и визуальную окраску. Джазовые повороты танца идеально сливаются с этническими африканскими ритмами.

Афро-джазу свойственна высокая пластика танцоров, движения бедрами, хаотичное выбрасывание рук в разные стороны. Главное требование ко всем этим движениям ритмичность и пластика. В афро-джазе большое пространство уделяется импровизации. Кроме креатива в афро-джазе используются элементы хип-хопа. Много место в танце выделено для классических джазовых поворотов, прогибов и кроссов. Музыкальным сопровождением для афро-джаза очень часто выступает пение африканских песен и стук в барабаны.

Афро-джаз танцуют босиком. Самая лучшая обувь для этого танца – это ее отсутствие. Танцуя босиком, танцору легче проникнуться энергетикой музыки и ритмов барабанов. Проще окунуться в пьянящую атмосферу свободы, представить себя на песке под знойным солнцем. Танцуя афро-джаз вы обязательно почувствуете приятное ощущение свободы и раскрепощенности.

Раздел 8 «Партнёринг»

Цель: закрепление основных принципов работы в паре, то есть партнеринга. Демонстрация степени овладения приемов партнеринга. Изучение нового материала по технике Хосе Лимона.

Партнеринг – это техника, прежде всего, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте.

Например: двое начинают импровизировать, ощущать друг друга в движении, учатся передавать и принимать свой вес и вес своего партнёра.

Партнёринг может исполняться в дуэтной форме, тогда двое могут двигаться так, как им хочется, как они чувствуют друг друга, при этом перемещаясь в пространстве, в разных уровнях.

Они импровизируют, общаясь на языке прикосновений, вращаются, переносят друг друга, используя все поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнёра, и сохраняя мягкость, и бережное отношение друг к другу, прислушиваясь к настрою партнёра.

По мере осознавания ощущений веса, инерции и баланса дети учатся расслабляться, освобождаться от лишнего мышечного напряжения и отказываться от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей. Важно не обдумывать, интерпретировать или анализировать свой танец, но исследовать с партнёром возможности совместного творчества, раскрывая естественные двигательные возможности тела и получая от этого удовольствие.

Практика: Push – толчок руками и корпусом, которое помогает вернуть учащегося в исходное положение. Когда исполнение наваливания у танцоров получается хорошо, партнёры меняются местами, чтобы наваливание мог изучить и второй учащийся.

Наваливание на спину – ещё один способ, который готовит учащихся к сложным трудоёмким поддержкам в будущем. Наваливает на себя впередистоящий партнёр. Проучивается захват руками обоих танцоров. Танцор, которого будет наваливать второй партнёр, стоит позади: он поднимается на полупальцы, руками обхватывает плечи партнёра, продев руки подмышками и прижимается к нему, спина очень сильная, равная, голова прямо, ноги натянуты. Учащийся, который наваливает, исполняет plie на двух ногах, делает небольшой шаг вперёд и переносит центр тяжести на эту ногу, подаёт корпус вперёд вместе с партнёром. После небольшой паузы - push – сильный толчок всем корпусом, чтобы возвратить партнёра в исходное положение. Из этого же положения проучивается поддержка с прыжком. При наваливании впередистоящий танцор сильнее наклоняет корпус, а другой партнёр исполняет sissone, вторая нога поднимается назад на 90 градусов, партнёры держатся очень крепко, мышцы напряжены, позвоночник ровный спина сильная.

Раздел 9 «Повторение и закрепление материала»

Данный раздел включает в себя многократное повторение, прогоны учебных комбинаций и заданий импровизационного характера под музыкальное оформление, подготовку и проведение итоговых занятий по программе ***«Движение и пластика души»,*** на которые приглашаются родители учащихся, педагоги Центра детского творчества и коллеги из других образовательных учреждений, студенты кафедры «хореография» училища культуры и УлГУ.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- освоят основные элементы современного танца;
- приобретут уверенные знания по терминологии современной хореографии;
- освоят усложненные комбинированные движения современного танца;
- будут знать техники разных представителей современной хореографии;
- научаться правильно владеть координацией своего тела, работой мышц, дыханию во время исполнения;
- смогут самостоятельно сочинять танцевальные комбинации, импровизировать;

Метапредметные:

- смогут самостоятельно составлять связки на основе изученного материала;
- научаться пользоваться основами сольной и контактной импровизации;
- освоят приемы ориентирования в танцевальных и музыкальных направлениях;
- будут уметь владеть сложной техникой в различных направлениях современной хореографии;

- приобретут навык концентрации внимания и раскрепощённость на сцене и в репетиционном зале;
- будут способны анализировать музыкальный материал.

Личностные:

- приобретут корректность и такт по отношению к другим учащимся, к педагогу и занятиям;
- приобретут привычку к соблюдению правил личной гигиены;
- сформируются универсальные учебные умения самостоятельно определять, высказывать, исследовать и анализировать, соблюдая самые простые общие для всех людей правила поведения при общении и сотрудничестве;
- будут способны на ответственное отношение к обучению, саморазвитию и самооценке на основе мотивации к обучению и познанию в области хореографического искусства.

Модель выпускника.

Учащийся должен знать:

- историю возникновения современной хореографии;
- классические термины и терминологию современной хореографии;
- методику исполнения движений в современной пластике;
- специфику и различать жанры и стили современной хореографии;
- лучшие образы хореографического современного искусства.

Учащийся должен уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца и музыкальным сопровождением;
- импровизировать и сочинять самостоятельно танцевальные связки, комбинации, этюды;
- свободно владеть различными стилями и направлениями современной хореографии;
- усовершенствовать технические навыки исполнения танцевальных композиций в стиле современного танца;
- применять творческое воображение в поиске танцевальных образов и создании лексического материала;
- в полном объеме использовать учебный опыт работы в объединении для реализации концертной деятельности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Движение и пластика души»*** ежегодно составляются в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год, рассматриваются педагогическим советом.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Продолжительность учебного года: 36 недель.

№ п/п	Планируемая дата	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
МОДУЛЬ 1							
1			теоретическое	2	Организационное занятие	ЦДТ №5 каб. 205	Опрос
2			комплексн.	2	Постановка корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
3			комплексн.	2	Постановка корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
4			комплексн.	2	Постановка корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
5			комплексн.	2	Основные позиции рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
6			комплексн.	2	Основные позиции рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
7			комплексн.	2	Основные позиции рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
8			комплексн.	2	Позиции ног	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
9			комплексн.	2	Позиции ног	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
10			комплексн.	2	Позиции ног	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
11			комплексн.	2	Основные положения и позы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
12			комплексн.	2	Основные положения и позы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
13			комплексн.	2	Основные положения и позы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
14			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
15			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
16			контрол.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль

МОДУЛЬ 2							
1			теоретическое	2	Организационное занятие	ЦДТ №5 каб. 205	Опрос
2			комплексн.	2	Партер и Аллегро	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
3			комплексн.	2	Партер и Аллегро	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
4			комплексн.	2	Партер и Аллегро	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
5			комплексн.	2	Стретчинг и Изоляция	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
6			комплексн.	2	Стретчинг и Изоляция	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
7			комплексн.	2	Стретчинг и Изоляция	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
8			комплексн.	2	Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
9			комплексн.	2	Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
10			комплексн.	2	Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
11			комплексн.	2	Твисты и Мультипликация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
12			комплексн.	2	Твисты и Мультипликация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
13			комплексн.	2	Твисты и Мультипликация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
14			комплексн.	2	Танцевальные связки	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
15			комплексн.	2	Танцевальные связки	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
16			комплексн.	2	Танцевальные связки	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
17			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
18			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
19			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
20			контрол.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Продолжительность учебного года: 36 недель.

№ п/п	Планируемая дата	Дата по факту	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
МОДУЛЬ 3							
1			теоретическое	2	Организационное занятие	ЦДТ №5 каб. 205	Опрос
2			комплексн.	2	Разминка, тренаж, работа корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
3			комплексн.	2	Разминка, тренаж, работа корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
4			комплексн.	2	Разминка, тренаж, работа корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
5			комплексн.	2	Разминка, тренаж, работа корпуса	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
6			комплексн.	2	Изоляция. Движения рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
7			комплексн.	2	Изоляция. Движения рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
8			комплексн.	2	Изоляция. Движения рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
9			комплексн.	2	Изоляция. Движения рук	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
10			комплексн.	2	Мультипликация. Джазовые шаги	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
11			комплексн.	2	Мультипликация. Джазовые шаги	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
12			комплексн.	2	Мультипликация. Джазовые шаги	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
13			комплексн.	2	Мультипликация. Джазовые шаги	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
14			комплексн.	2	Мультипликация. Джазовые шаги	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
15			комплексн.	2	Джазовые подходы в комбинациях	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
16			комплексн.	2	Джазовые подходы в комбинациях	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
17			комплексн.	2	Джазовые подходы в комбинациях	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
18			комплексн.	2	Джазовые подходы в комбинациях	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
19			комплексн.	2	Джазовые подходы в комбинациях	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
20			комплексн.	2	Стиль Контемпорари	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль

21			комплексн.	2	Стиль Контемпорари	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
22			комплексн.	2	Стиль Контемпорари	ЦДТ №5 каб. 205	Опрос
23			комплексн.	2	Стиль Контемпорари	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
24			комплексн.	2	Стиль Контемпорари	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
25			комплексн.	2	Импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
26			комплексн.	2	Импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
27			комплексн.	2	Импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
28			комплексн.	2	Импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
29			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
30			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
31			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
32			контрол.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
МОДУЛЬ 4							
1			теоритическое.	2	Организационное занятие	ЦДТ №5 каб. 205	Опрос
2			комплексн.	2	Экзерсис у станка	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
3			комплексн.	2	Экзерсис у станка	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
4			комплексн.	2	Экзерсис у станка	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
5			комплексн.	2	Экзерсис у станка	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
6			комплексн.	2	Экзерсис у станка	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
7			комплексн.	2	Элементы в партере	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
8			комплексн.	2	Элементы в партере	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
9			комплексн.	2	Элементы в партере	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
10			комплексн.	2	Элементы в партере	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
11			комплексн.	2	Элементы в партере	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
12			комплексн.	2	Экзерсис на середине	ЦДТ №5	Наблюдение

						каб. 205	
13			комплексн.	2	Экзерсис на середине	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
14			комплексн.	2	Экзерсис на середине	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
15			комплексн.	2	Экзерсис на середине	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
16			комплексн.	2	Экзерсис на середине	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
17			комплексн.	2	Вращения. Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
18			комплексн.	2	Вращения. Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
19			комплексн.	2	Вращения. Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
20			комплексн.	2	Вращения. Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
21			комплексн.	2	Вращения. Кроссы	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
22			комплексн.	2	Контактная импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
23			комплексн.	2	Контактная импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
24			комплексн.	2	Контактная импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
25			комплексн.	2	Контактная импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
26			комплексн.	2	Контактная импровизация	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
27			комплексн.	2	Стиль Афро-джаз	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
28			комплексн.	2	Стиль Афро-джаз	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
29			комплексн.	2	Стиль Афро-джаз	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
30			комплексн.	2	Стиль Афро-джаз	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
31			комплексн.	2	Стиль Афро-джаз	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
32			комплексн.	2	Партнёринг	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
33			комплексн.	2	Партнёринг	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
34			комплексн.	2	Партнёринг	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
35			комплексн.	2	Партнёринг	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение
36			комплексн.	2	Партнёринг	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение

37			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
38			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
39			комплексн.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль
40			контрол.	2	Повторение и закрепление материала	ЦДТ №5 каб. 205	Наблюдение. Контроль

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия проводятся в кабинете (актовом или спортивном зале), соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет (зал) должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка и аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Реализация Программы требует:

• Зал с зеркалами (площадь зала для занятий хореографией должна быть из расчета 3-4 метра на одного обучающегося, высотой не менее 4 м).

• Балетный станок (устанавливается на высоте 0,9-1,1 метр от пола и на расстоянии 0,3 метра от стены).

• Как минимум одна из стена зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м

• Полы в зале должны быть дощатые, некрашеные или покрытые специальным линолеумом.

• Специальная обувь - балетки или чешки.

• Тренировочные костюмы.

• Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты.

• Костюмы для выступления.

• Тетрадь для записей.

• Ноутбук и другие технические средства.

• CD, флешка, DVD диски с обучающими материалами (аудио и видео материалами).

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

Для очной реализации программы необходима работа концертмейстера.

Для дистанционной формы обучения:

1. Наличие интернет платформ.

2.Компьютер (ноутбук),

3. Фото и видеокамера.

Также необходимо создание определенной развивающей предметной среды: необходимое оборудование для проведения занятий (гимнастические коврики).

Информационное обеспечение программы

1. Комплект программно-методического обеспечения.

2. Наглядные и демонстрационные пособия.

3. Информационные ресурсы, аудио и видеотека.

В современных условиях для осуществления эффективной и результативной учебной и воспитательной деятельности необходимо усиление информационно-аналитических функций педагогических коллективов; создание системы образовательной информации (статистической

системы), которая включает систему сбора, накопления, систематизации, обработки и анализа информации об учащихся и педагогах, объединениях учащихся, программах.

В условиях ***компьютеризации образовательной*** деятельности стоит задача создания банка образовательной информации и обеспечения доступа к базе данных, получения информации через информационные сети, поиском нового содержания образовательного процесса в условиях широко растущего информационного пространства.

Очень широко сегодня используется выход в ***сеть Интернет.*** С появлением компьютерных сетей образование приобрело новое качество, связанное, в первую очередь, с возможностью оперативно получать информацию из любой точки земного шара. Через глобальную компьютерную сеть Интернет возможен мгновенный доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.). Примером служит созданный сайт хореографического ансамбля «Совершенство» http://sovershenstvo73.ru , а тагже группа в социальной сети VKontakte https://vk.com/lapitskaya_73, где размещена актуальная информация, относящаяся к образовательному процессу, а также видео и фотоматериалы по данному освоению программы.

Так же, становясь активным участником сетевых педагогических сообществ, педагог и учащиеся получают возможность доступа к учебно-методической и научной информации, консультативной помощи от специалистов. Перечень источников информации: www.horeograf.com , www.DanseHelp.ru , info@infourok.ru и другие.

Кадровое обеспечение программы

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу ***«Движение и пластика души»*** разработал и реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Лапицкая Ирина Викторовна. Педагог имеет высшее образование и среднее профессиональное образование по специальности «Педагог-хореограф. Руководитель самодеятельного коллектива».

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- Тщательная влажная уборка помещения.
- Проветривание.
- Соблюдение режима обучения и перерывов.
- Проведение занятий по технике безопасности.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Требования к внешнему виду детей

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (балетки, носки). Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико, лосины), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Согласно учебным планам, в программу включены следующие ***формы контроля***:

- наблюдение;
- опрос устный и письменный (предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы);
- анализ, самоанализ;
- выполнение нормативов;

- контрольные занятия (проводятся в конце каждого учебного полугодия с оценкой достигнутых результатов);
- творческий отчет – участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности, в процессе, которого каждый учащийся детского объединения оценивается по следующим критериям:
  - ✓ наличие необходимых данных, подготовка опорно-двигательного аппарата, уровень исполнения заявленному стилю хореографии;
  - ✓ исполнительское мастерство (сложность исполнения, техника исполнения, актёрское мастерство, раскрытие художественного образа);
  - ✓ сценическая практика (соблюдение стиля, техника исполнения, музыкальность, актёрское мастерство, сценическая культура, сценическая занятость по результатам участия в концертной деятельности).

Формы отслеживания образовательных результатов и методы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- опрос (предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы);
- сбор и обработка статистической информации;
- изучение продуктов деятельности;
- журнал учёта работы учебной группы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- дневник наблюдений «Индивидуальный дневник творческой активности» (см.Приложение 3);
- открытые занятия и диагностические карты (см. Приложение 2);
- журнал учёта работы учебной группы;
- родительские собрания.

На основании анализа данных проводится мониторинг результативности образовательного процесса.

Организации педагогического контроля и оценки результата освоения учащимися программы сопровождается более подробно методическим комментарием в разделе «Методические материалы».

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика образовательного процесса предполагает *входящий, текущий и итоговый контроль*.

Входящий контроль осуществляет педагог во второй половине сентября. Цель входящего контроля – изучение и фиксация начального уровня знаний, умений в хореографической деятельности, уровня подготовленности ребёнка, его физических данных.

Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года. Цель текущего контроля – изучение динамики освоения предметного содержания программы, личностного развития, межличностного взаимодействия. Основным методом текущей диагностики является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Итоговый контроль проводится педагогом в конце учебного года, направлен на изучение уровня усвоения учащимися программного материала, изменений качеств личности учащихся. Итоговая диагностика при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня (см. Приложение 2).

Критерии оценки результатов освоения программы направлены на мониторинг успешности данной образовательной программы ***«Движение и пластика души».***

Результаты опросов, тестирования и педагогического наблюдения фиксируются в диагностической карте мониторинга творческого, личностного развития каждого учащегося.

Диагностика по уровням

Критерии: 1. Знание методики исполнения.
2. Знание терминов и понятий.

Уровень знаний		
Высокий	*Средний*	*Низкий*
1. Знает методику исполнения. 2. Знает термины и понятия.	1. Знает методику исполнения. 2. Слабое знание терминов.	1. Не знает методику исполнения. 2. Слабо знает терминологию.

Критерии: 1. Методически - правильное исполнение.
2. Музыкально – ритмическое исполнение.
3. Техника исполнения.

Уровень навыков		
Высокий	*Средний*	*Низкий*
1. Методически-правильное исполнение. 2. Музыкально-ритмическое исполнение. 3. Хорошая техника исполнения.	1. Методически-правильное исполнение. 2. Музыкально-ритмическое исполнение среднее. 3. Слабая техника исполнения.	1. Методически-неправильное исполнение. 2. Музыкально-неритмическое исполнение. 3. Слабая техника исполнения.

Критерии: 1. Дисциплина.
2. Выносливость.
3. Аккуратность.

Уровень воспитания		
Высокий	*Средний*	*Низкий*
1. Ответственное выполнение заданий. 2. Хорошая выносливость. 3. Аккуратен.	1. Недостаточно ответственен. 2. Недостаточно вынослив. 3. Недостаточно аккуратен.	1. Недисциплинирован, внимание рассеянное. 2. Невынослив. 3. Неаккуратен.

Начальная диагностика
(проводится в сентябре)

Форма:

1. Собеседование.
2. Выполнение заданий контрольного занятия.

Содержание: 1. Собеседование:

- Кто посоветовал прийти заниматься в коллектив джаз танца?
- Имеется ли начальная хореографическая подготовка? По какой танцевальной дисциплине?
- Почему заинтересовало направление джаз танца?
- Видел ли спектакли современной хореографии по телевизору, в записи или в театре?
- Может, вспомнишь, какой театр или коллектив ставил спектакль?

2. Выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются первоначальные данные):

- сесть на пол, соединить вместе ноги и вытянуть подъем и пальцы;
- сидя на полу, развести ноги в стороны и положить корпус вперед;
- сидя на полу, раскрыть ноги в положении «лягушка»;
- подойти лицом к станку и, взявшись за него двумя руками, прогнуться назад;
- стоя лицом к станку и держась двумя руками, поднять ногу в сторону, назад. Затем сделать мах в этих направлениях.
- держась одной рукой за станок, поднять ногу вперед, затем сделать мах;
- сделать несколько прыжков сначала на месте, затем с продвижением вперед, в сторону, назад по 6-й позиции.
- повторить за педагогом ритмический рисунок.

Промежуточная диагностика 1 год обучения
(проводится в декабре)

Форма:

1. Собеседование.
2. Выполнение заданий контрольного занятия.

Содержание: 1. Собеседование:

- Какие элементы занятия нравятся больше всего?
- Какие упражнения выполнять легче, а какие сложнее?
- Какие спектакли современной хореографии увидел за время занятий в коллективе модерн-джаз танца?
- Замечаешь ли ты изменение своей осанки, походки? А люди, смотрящие со стороны?

2. Выполнение заданий контрольного занятия (оценивается знание терминологии и умение продемонстрировать движение):

- показать flat back;
- продемонстрировать roll-up и roll-doun;
- показать stretch;
- продемонстрировать положение диафрагмы contraction и relise.

Пункты этого задания могут меняться по усмотрению педагога.

Итоговая аттестация 1 год обучения
(проводится в мае)

Форма:
1. Собеседование.
2. Выполнение заданий контрольного занятия.

Содержание: 1. Обобщающая беседа по истории и технике современного танца. Примерные темы и вопросы беседы:
- Откуда идут корни джаз-танца?
- Какие направления джаз-танца Вами изучены?
- Что общего и какие различия между ними?
- Где родился танец модерн?
- Кто его вдохновители?
- Назовите самые известные имена “учителей” этого жанра.
- Расскажи о видах и принципах импровизации.

2. Выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются):
- основы джаз-танца американского направления:
а) составные элементы техники джаз-танца,
б) методика исполнения,
- основы контактной импровизации,
- координация,
- выносливость,
- техника дыхания,
- техника прыжка,
- техника вращения,
- пластичность,
- гибкость,
- растяжка,
- шаг,
- устойчивость,
- слух, чувство ритма,
- умение осуществлять контакт с партнером,
- фантазия, образное мышление,
- владение сценическим пространством,
- раскрепощенность на зрителя (в репетиционном зале и на сцене),
- артистичность.

2 год обучения
Промежуточная диагностика (проводится в декабре)

Форма:
1. Собеседование.
2. Выполнение заданий контрольного занятия.

Содержание: 1. Собеседование:

- Какие отличительные черты техники модерн от принципов техники джаз-танца можешь указать?

- С чего начинаются движения вперед и назад: с ноги или с падения корпуса?

- Как правильно делается contraction и relese на вдохе или на выдохе?

- Какие спектакли современной хореографии ты видел по телевизору, в записи или в театре. Как ты думаешь, на какой технике построена хореография - джаз или модерн?

2. Выполнение заданий контрольного занятия:

- сидя на полу, покажи упражнения на контракцию,

- покажи как правильно делать положение flat back, покажи основную ошибку при выполнении этого положения,

- покажи сочетание движения long lines и tombe,

- покажи движение маятник на месте и с шагом.

Итоговая аттестация
(проводится в мае по теме: «Афро-джаз и Контактная импровизации»

Форма:

1. Обобщающая беседа.
2. Экзамен, защита творческих работ и проектов.
3. Тестирование.

Содержание: 1. Собеседование:

- Какие элементы занятия нравятся больше всего?

- Какое упражнение дается сложнее всего? Почему?

- Что можешь рассказать об особенностях афроджаз-танца?

- Какие спектакли современной хореографии удалось увидеть по телевизору или в театре?

- Назовите известные Вам имена мастеров современной хореографии – наших современников. В каких жанрах они работают, какие спектакли Вы видели, чем их творчество запомнилось Вам?

- Какой музыкальный материал использовался на занятиях в течение всего периода обучения в коллективе?

- Беседа на этическую тему о внутренней жизни коллектива, правилах поведения в общественных местах, на сцене, в зрительном зале и т.д.

- Обсуждение планов на будущее.

2. Выполнение заданий контрольного занятия (оцениваются):

а) техника Афроджаз-танца:

- элементарные приемы разминки на середине зала по технике Афроджаз-танца;
- основные шаги Афроджаз-танца;
- основы правильной работы мышц и дыхания;
- владение терминологией;
- синхронное исполнение движений и комбинаций;
- простейшая координация;
- умение ориентировать связки в разных направлениях (вправо, влево);
- умение выделить сильную и слабую долю;
- чувство ритма, слух.

б) методика исполнения:

- основы контактной импровизации,

- координация,
- выносливость,
- техника дыхания,
- техника прыжка,
- техника вращения,
- пластичность,
- гибкость,
- растяжка,
- шаг,
- устойчивость,
- слух, чувство ритма,
- умение осуществлять контакт с партнером,
- фантазия, образное мышление,
- владение сценическим пространством,
- раскрепощенность на зрителя (в репетиционном зале и на сцене),
- артистичность.

Итоговая оценка по окончании курса обучения техники модерн-джаз танца и основ импровизации складывается с учетом:

- достижений учащихся на конкурсах, фестивалях, отчетно-зачетных мероприятиях, концертах;
- общего уровня владения техникой модерн-джаз танца;
- уровня развития специальных способностей (гибкости, шага, выворотности, прыжка, вращения и т.д.);
- уровня сенсорного развития (чувства ритма, музыкальности, владения пространством, воображения и т.д.);
- артистических данных;
- тенденции роста мастерства;
- теоретической подготовки;
- итогов предыдущих аттестаций.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ДИАГНОСТИКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ НАВЫКОВ УЧАЩЕГОСЯ

Ф.И.О. учащегося	Белов Анастасия – начальный уровень обучения	
	Начальная диагностика	**Промежуточная диагностика**
1. Владение основами джаз-модерн танца.	0	3
2. Критерии заинтересованности:		
- концентрация внимания -активность -дисциплина -участие в концертах и конкурсах	- очень внимателен - робок, не владеет знаниями - очень дисциплинирован, всегда приходит раньше других -новичок	- очень внимателен -стал активней, осваивается -очень дисциплинирован - не участвует
<u>Итог по 10-ти бальной системе.</u>	4	6
3. Творческие и специальные способности:		

-выразительность движений -музыкальность -раскрепощенность -шаг -прыжок -вращение -растяжка и гибкость -ориентация и память	-отсутствует, ребенок только учит технику -хорошо слышит ритм -зажат -не разработан -средний -средний -ниже среднего -хорошая	-пытается копиро-вать, пока неудачно -хорошо слышит ритм -постепенно раскрепощается -не разработан -средний -средний показатель -хорошая
Итог по 10-ти бальной системе.	4	5
4. Общий уровень развития и культуры		
-знание теории и терминов -проявление самостоятельного интереса -общительность -культура поведения	-только знакомится -интересуется музыкальным материалом -очень общительный -воспитан, всегда аккуратный внешний вид	-может воспроизвести движение по термину -повышен -очень общительный -высокая
Итог по 10-ти бальной системе.	6	10
Итоговый балл	14	24
Заключение	**Переведен(а) на следующий год с оценкой 5 баллов**	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный алфавит» осуществляется *очно, в разновозрастных группах*. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Контрольно-измерительные материалы и методические рекомендации по организации занятий позволяют выстроить эффективную стратегию по развитию способностей каждого учащегося, а значит сделать для него каждое занятие продуктивным.

На занятиях используются следующие ***методы реализации программы:***

- *метод опроса* – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы;
- *метод самоанализа:* просмотр видеоматериалов – занятия, концерты, репетиции снимаются на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися;
- *метод постепенности:* занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить движения и подготовить свое тело к более сложным упражнениям;
- *метод мотивации;*
- *метод активного слушания музыки* для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.
- *словесный метод:* побуждающий и подводящий диалог, обсуждение, дискуссия, объяснение, разбор, анализ;

- *практический метод:* практическое занятие – (от греческого praktikos – деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах;
- *наглядный метод* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося, наблюдение);
- *метод повтора:* repetitio – повторение, основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Каждое занятие предполагает многократное повторение классических pas и различных танцевальных комбинаций, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод: просмотр видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;
- репродуктивный метод: способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;
- частично-поисковый метод: приобщение учащихся к исследовательской деятельности, расширение теоретических знаний с помощью литературы;
- эвристический метод: самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;
- метод интеграции: который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений;
- игровой метод: позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических *принципов:*

- *принцип научности;*
- *принцип систематичности обучения* предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым разучиванием материалом танца;
- *принцип доступности и последовательности* предполагает последовательное усложнение заданий в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур;
- *принцип взаимодействия* педагога с учащимся;
- *принцип наглядности;*
- *принцип связи теории с практикой;*
- *принцип личностно – ориентированного подхода;*
- *принцип позитивного восприятия и принятия личности;*
- *принцип взаимодействия и формирования социально-значимых качеств личности;*
- *принцип гендерной идентичности детей;*
- *принцип результативности.*

Основные структурные элементы занятий

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.

Подготовительная часть предназначена для разогревания организма и подготовки его к выполнению упражнений основной части. Движения выполняются с небольшой амплитудой сначала в невысоком, а затем в нарастающем темпе.

Основная часть направлена на развитие различных мышечных групп и ведущих физических качеств. В неё включаются наиболее интенсивные упражнения, дающие, так называемые, «пиковые нагрузки».

Заключительная часть включает движения с малой амплитудой и интенсивностью. Эти упражнения предназначены для развития гибкости, растяжки, восстановления дыхания, расслабления.

Технологии обучения

1. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение детей в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно составить танцевальный этюд. Это эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком. Разновидностью индивидульно-групповой работы может

служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой этюд, и показывают друг другу. Члены команды просматривают этюды, ведется обсуждение, указывают на недочеты.

Основные принципы педагогического сотрудничества:

-учение без принуждения;

-право на свою точку зрения;

-право на ошибку;

-успешность;

-сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно

начнет создаваться атмосфера сотрудничества

2.Информационные технологии.

В своей работе данные технологии использую для обеспечения материально-технического оснащения. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и концертную деятельность. Для качественного звучания фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии.

Применение компьютера позволяет:

-накапливать и хранить музыкальные файлы;

-менять темп, звуковысотность музыкального произведения;

-производить монтаж, компоновку музыкального произведения;

-хранить фото и видеоматериалы коллектива;

-поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Компьютер даёт возможность воспитанникам:

-эффективно осуществлять поиск и переработку информации;

-общаться в сетях Интернета;

-пользоваться почтовыми услугами Интернета.

При использовании информационных технологий в учебном процессе значительно повышается эффективность обучения.

3.Технология здоровьесберегающего обучения.

На занятия хореографией приходят дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и коррекцией физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенствует форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Дети учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению обучающихся.

4. В целях повышения эффективности работы важно использовать *проблемную методику*. Её особенностью является реализация идеи «через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения:

-самостоятельность обучающихся;

-развивающий характер обучения;

-интеграция и вариативность в применении знаний;

-использование дидактических алгоритмизированных задач.

В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. В процессе занятий можно предложить детям дополнить танцевальную комбинацию или сочинить ее полностью, исполнить то или иное движение, которое не входит в программу обучения. Дети сначала робко, а потом и смело, при поддержке преподавателя, активно включаются в творческую работу. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного. Необходимо поощрять творческую инициативу детей, так как многие из них впоследствии, становясь старше, помогают своим педагогам в работе с младшими детьми. Разумный педагог доверяет своему ученику, направляет его в учебной и постановочной работе.

Воспитательная составляющая программы

Идеология программы может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения ребенком гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимаю образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма);

- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственного стиля функционирования в танцевальной культуре);

- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

В рамках хореографического ансамбля «Совершенство» воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных и вариативных модулей «Программы воспитания» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно- воспитательного процесса, организуемого школой;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся.

Формы работы:
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Методический комментарий к организации работы с родителями учащихся.

При реализации программы предусмотрена организация взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) по вопросам обучения и воспитания учащихся детского объединения.

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создать которую считается необходимой в занятиях искусством. Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, педагогу необходимо донести до родителей, что может дать ребенку искусство танца, раскрытие значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей, способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания. Прилежный, старательный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, интереса и уважения к своим достижениям. И к тому же во время самоизоляции, ребѐнку необходимо дополнительное движение и физические нагрузки

В организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся учитываются:

1. Конституции РФ ст. 37, 43.
2. Закон «Об образовании» ст. 17, 18, 19, 52.
3. Семейный кодекс гл. 12.
4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Задачи сотрудничества педагога с родителями (законными представителями) учащихся:

1. Устанавливать партнерские отношения с семьей каждого учащегося;
2. Объединять усилия для развития и воспитания учащихся;
3. Создавать атмосферу общности интересов, эмоциональной поддержки;
4. Формировать и развивать компетентность родителей в области воспитания детей.

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создать которую считается необходимой в занятиях искусством. Для того чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, родители приглашаются на собрания, открытые занятия, а также проводятся беседы о том, что может дать ребенку искусство танца. Раскрывается значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимость учета их индивидуальных склонностей, способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания. Прилежный, старательный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, интереса и уважения к своим достижениям.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. - М.: Академия, 2008. - 562с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.
3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т. II. / Б.Г.Ананьев. – М.: Просвещение, 1980. – 450 с.
4. Асафьев Б.В. О музыкально-творческих навыках у детей: Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании. – М.: Просвещение, 1986. - 342 с.
5. Атитанова Н. В. Танец как смысловая универсалия: от выразительного движения к «движению» смыслов: – Автореф. дис… канд. культурол. наук. – Саранск, 2000. – 18 с.
6. Бакушинский А.В. Художественное творчество и воспитание. - М.: Карапуз, 2009. - 312 с.
7. Балет: Энциклопедия / Гл. ред. Ю. Н. Григорович. – М.: Сов. энциклопедия, 1981. – 623 с.
8. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. - М.: Музыка, 1984. - 180 с.
9. Бердяев Н.А. Философия творчества, культуры и искусства: В 2-х томах / Н. А.Бердяев. – М.: Искусство, 1994. Т.1. - 542 с.
10. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
11. Богаткова Л. Хоровод друзей.- М.: Детгиз, 1957.
12. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания.- М., 1986.
13. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
14. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
15. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
16. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
17. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
18. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
19. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
20. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
21. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
22. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
23. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
24. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей.- Ярославль, 1997.
25. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
26. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154с.
27. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
28. Терехова Г.В. Творческие задания как средство развития креативных способностей
29. Устинова Т. Избранные русские народные танцы.- М.: Искусство, 1996.
30. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
31. Шишкина-Фишер Е. Немецкие народные календарные обряды обычаи танцы и песни.- М.: Готика, 2000.
32. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88с.

2. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1986.
3. Ершова Т.М. Народная художественная культура: учеб. терминол. слов./ Челяб. гос. акад. культуры и искусств; Челябинск, 2009 - 106 с.
4. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учеб пособие /ЧГАКИ. - Челябинск, 2009 - 58 с.
5. Киссельгоф А. Танцовщик и танец. Журнал «Советский балет», 1991.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. Москва, 2004.
7. Никитин В.Ю. Модерн - методика преподавания. «Я вхожу в мир искусств» №12. Москва, 2002.
8. Никитин В.Ю. Модерн - продолжение обучения. «Я вхожу в мир искусств». №4 Москва, 2001.
9. Панферов В.И. Курсовая и дипломная работа: Методические рекомендации / ЧГАКИ. Челябинск 2008. - 48 с.
11. Панферов В. И. Мастерство хореографа: учебное пособие. ЧГАКИ. Из-во ООО «Полиграф - Мастер», 2009. - 368 с.
12. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. Учеб. пособие для студентов культ.- просвет. фак. Вузов культуры и искусств. - М., Просвещение, 1986. - 192 с.
13. Судакова М.В. Композиция танца: информационный сборник № 2. Хабаровск. КНОТОК, 2003. - 72с.
14. Судакова М.В. Импровизация в современной хореографии. Сборник научных трудов кафедры хореографии за 2003 - 2004 г. Хабаровск. ХГИИК, 2004. - 54с.
15. Флерина Е.А. Основные принципы художественного воспитания детей // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 7. - С.9 - 13.

Источники информации в интернете:

1. Все для хореографов и танцоров: сайт - URL: https://www.horeograf.com
2. Архангельский А. Балет без правил. http://ogoniok.com.
3. Интернет-магазин Книжная сцена: Магазин творческой литературы: сайт – URL: http://www.bookovka.ru
4. Клуб Граф Хореограф: сайт - URL: http://horeograf.pro
5. Одежда для танцев: интернет магазин DanceRussia-shop: сайт - URL: http://dancerussia-shop.ru
6. Танцевальный магазин: сайт – URL: http://dozado.ru
7. Проэкт Танцевальный клондайк: сайт - URL: http://www.dancerussia.ru
8. Хореографу в помощь: сайт - URL: http://dancehelp.ru

Ссылки на соц. сети и сайт хореографического ансамбля «Совершенство»:

1. Сайт ансамбля и педагога: https://sovershenstvo73.wixsite.com/website
2. Почтовый адрес: sovershenstvo73@list.ru
3. Группа Вконтакте: https://vk.com/lapitskaya_73
4. Инстаграм https://www.instagram.com/sovershenstvo_73
5. Ютуб канал для дистанционного обучения:
https://www.youtube.com/channel/UCY5u8C1IzFOv3Ahf0TtKojg

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ

1.Требования безопасности перед началом работы

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4.На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8.В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9.В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.

2.8.Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10.Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.

Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12.Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14.Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15.Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16.Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму.

2.17.Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
- запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1.В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

4. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

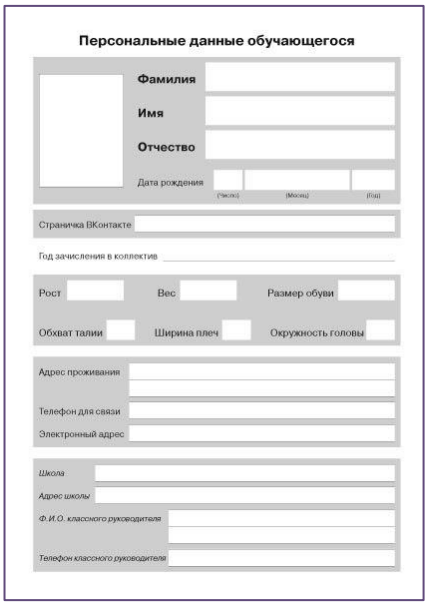
4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Персональные данные обучающегося

Фамилия
Имя
Отчество
Дата рождения (Число) (Месяц) (Год)

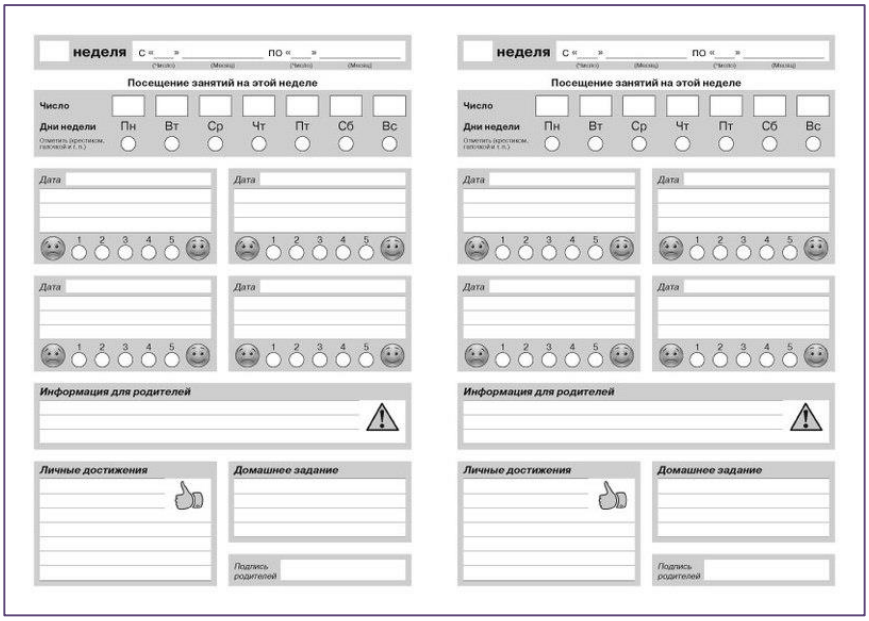
Страничка ВКонтакте

Год зачисления в коллектив

Рост Вес Размер обуви
Обхват талии Ширина плеч Окружность головы

Адрес проживания
Телефон для связи
Электронный адрес

Школа
Адрес школы
Ф.И.О. классного руководителя
Телефон классного руководителя



неделя с «___» _____ по «___» _____
(Число) (Месяц) (Число) (Месяц)

Посещение занятий на этой неделе

Число							
Дни недели (Отметить крестиком, галочкой и т. п.)	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

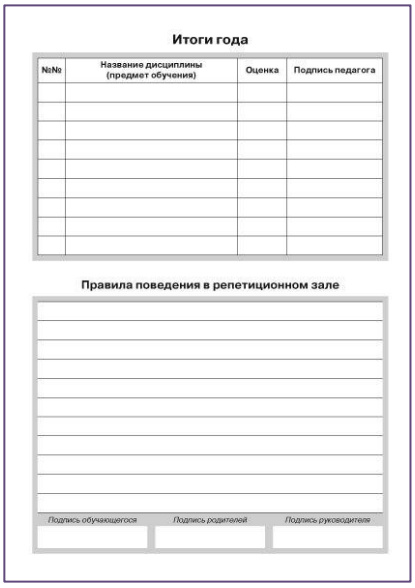
Дата 1 2 3 4 5

Информация для родителей

Личные достижения

Домашнее задание

Подпись родителей

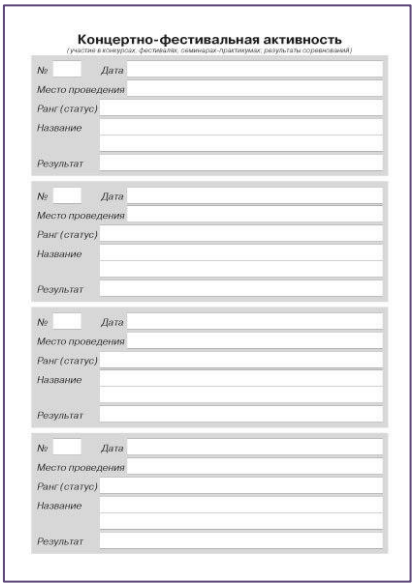


Итоги года

№№	Название дисциплины (предмет обучения)	Оценка	Подпись педагога

Правила поведения в репетиционном зале

Подпись обучающегося *Подпись родителей* *Подпись руководителя*



Концертно-фестивальная активность
(участие в конкурсах, фестивалях, семинарах-практикумах, результаты соревнований)

№ *Дата*
Место проведения
Ранг (статус)
Название
Результат