


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» города Тамбова

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
Методическим Советом
Руководитель МС
Кожевина И.Б. /  /
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ СОШ №4
/  / Г.Е. Заварзина
Документов
Приказ № 184-д от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа художественной
направленности
«Театр пластики и танца»**

Педагог дополнительного образования:
Коняхина Д.Ю.

г. Тамбов, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	8
2.1.	Учебный план первого года обучения	8
2.2.	Учебный план второго года обучения	9
2.3.	Учебный план третьего года обучения	10
3.	Содержание программы	12
3.1.	Содержание программы первого года обучения	12
3.2.	Содержание программы второго года обучения	16
3.3.	Содержание программы третьего года обучения	20
4.	Методическое обеспечение программы	25
5.	Список литературы	27
6.	Глоссарий	28
7.	Календарный учебный график	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореографическое искусство – одно из средств эстетического воспитания творческого начала в человеке.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость.

Пластический танец – разновидность танцевального искусства – получил сегодня в нашей стране широкое распространение. Он имеет свои преимущества: использование ритмичной современной музыки, танцевальных, гимнастических, акробатических и пантомимных элементов, создает благоприятный эмоциональный фон, воспитывает пластическую культуру.

Пластический танец как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии. Занятия пластическим танцем гармонично развивают ребенка, его творческое мышление, память, воображение; умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным.

Направленность программы «Театр пластики и танца» - художественная. Программа направлена на формирование разнообразных умений, способностей в области пластического танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Театр пластики и танца» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);

Уровень освоения содержания программы: **базовый**.

Актуальность разработки данной программы состоит в том, что она основывается на интересах самих подростков (активное увлечение модными музыкально танцевальными течениями, повышенную эмоциональную отзывчивость), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у подростка положительное отношение к искусству танца.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей в области пластического танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Цель программы: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей и подростков посредством пластической хореографии, адаптация к условиям современной жизни.

Задачи:

Образовательные (программные):

- Овладение основами хореографического мастерства.
- Формирование знаний о пластической танцевальной терминологии и танцевальном искусстве.
- Формирование знаний об акробатическом танцевальном искусстве.

Метапредметные:

- Развитие активности, самостоятельности, коммуникабельности.
- Развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе.
- Развитие мотивации на творческую деятельность.

Личностные:

- Формирование дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- Формирование нравственных представлений.
- Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности.
- Формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Программные результаты первого года обучения:

- понимают:

- назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- элементы музыкальной грамоты, характер музыки (веселая, спокойная, грустная), темп (медленный, умеренный, быстрый);
- правила личной гигиены на занятиях по хореографии;
- специфику пластического танца (основные «волны» рук и корпуса);
- требования к исполнению пластического танца;
- основные элементы акробатического и гимнастического танца.

- умеют:

- выполнять ритмические упражнения;
- исполнять элементы пластического танца;
- выполнять простейшие перестроения;
- исполнять танцевальный репертуар;
- передавать содержание образа движениями;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов;
- различать музыкальные части.

Программные результаты второго года обучения:

- понимают:

- правила техники безопасности при проведении занятий по хореографии;

- строение музыкального произведения;
- терминологию пластического танца;
- правила исполнения разучиваемых движений, линию танца;
- направление движения, углы поворотов;
- стиль и манеру исполнения танцев;
- сложные «волны» корпуса.

-умеют:

- точно исполнять разучиваемые движения;
- различать стиль пластического танца;
- вступать в танец с начала музыкальной фразы;
- соединять элементы танца в фигуры;
- согласовывать движения своего тела с музыкой;
- танцевать по линии танца, диагонально;
- перестраиваться в более сложные рисунки;
- исполнять репертуар этого года;
- ориентироваться на танцевальной площадке.

Программные результаты третьего года обучения:

- знают и понимают:

- понятие «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение»;
- правила исполнения вновь разученных элементов пластических и акробатических танцев;
- манеру и стиль пластических танцев;
- специфику сюжетных номеров;
- как переносить вес; как работает стопа, колено, бедра, корпус, руки; куда направлен взгляд – правила «как начинать танцевать от пола».

-умеют:

- выполнять основные элементы пластического и акробатического танцев;
- правильно танцевать и различать основные элементы пластических танцев по стилям;
- соединять движения и комбинации фигуры;
- отрабатывать движения и танца в целом;
- передавать манеру и стиль пластических танцев;
- исполнять танцевальные репертуары;
- показать свое умение на различных праздниках, конкурсах;
- основные движения пластического танца с танцевальными элементами модерна;
- исполнять комплекс упражнений по разминке.

Метапредметными результатами являются:

- умение организовать самостоятельную танцевально-творческую деятельность;
- умение выбирать средства для реализации художественного замысла;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками творческой деятельности;
- умение осуществлять фиксацию информации об окружающем мире и о себе самом с помощью инструментов ИКТ;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Личностными результатами являются:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- способность к художественно-образному познанию мира;
- умение применять полученные знания в своей собственной танцевально-творческой деятельности;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- установка на здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью пластического танца является работа стопы в не выворотном положении, раскрепощённость корпуса, подвижная работа рук, волны корпусом. Программа сочетает тренировочные упражнения с танцевальными движениями классического, пластического и акробатического танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения

Занятия в объединении направлены на удовлетворение потребностей учащихся, развитие их творческого потенциала, адаптацию в условиях современного общества и полноценную организацию своего времени. Если ребенок полноценно живет, социально себя реализует, готовится к освоению профессии, у него больше шансов достичь успеха в будущем.

Данная программа расширяет рамки базового образования, обеспечивает детям доступ к новым культурным ценностям.

Адресат программы: учащиеся среднего и старшего школьного возраста.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 3 года, количество учебных часов по программе – 432 (по 144 часа на каждый год обучения), в том числе предусмотрено 38 часов теоретических занятий и 394 часа практических занятий. Условия набора в учебное объединение: принимаются все желающие. **Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий.

Режим занятий: единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий - групповая. Состав групп постоянный, разновозрастный. Продолжительность одного занятия составляет 40 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп: не менее 12 учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков (УиН) и общих учебных умений и навыков (ОУУиН).

Уровень сформированности программных умений и навыков (УиН) и качество освоения УиН определяются в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации и аттестации по завершении реализации программы.

Виды контроля по определению уровня сформированности программных умений и навыков (УиН) и качества освоения УиН:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы и на последующих годах обучения с 15 по 25 сентября;
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря, 12 по 19 мая;
- промежуточная аттестация – с 12 по 19 мая
- аттестация по завершении реализации программы – в конце освоения программы, с 12 по 19 мая.

Текущий контроль проводится систематически на занятиях в процессе всего периода обучения по программе.

Контроль программных УиН осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, специальной терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой.

Оценка программных УиН осуществляется по 4-балльной системе (от 2 - 5 баллов).

Начальный контроль проводится в форме практических и творческих заданий. Используемые методы – наблюдение и опрос, показ упражнений и комбинаций.

Промежуточная аттестация - в форме творческого отчета. Используемые методы – показ комбинаций, творческих номеров, наблюдения, опрос.

Аттестация по завершении реализации программы проводится в форме концерта, творческого отчета. Используемые методы – показ комбинаций, творческих номеров, наблюдения, опрос.

Содержание аттестации по завершении реализации программы определяется на основании содержания дополнительной общеразвивающей программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Результаты аттестации по завершении реализации программы и промежуточной аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов аттестации по завершению реализации программы вкладываются в журналы учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

Выпускникам учебных групп по результатам аттестации по завершении реализации программы выдаются удостоверения о прохождении полного курса обучения по общеразвивающей программе.

Критерии оценки результатов освоения программы

На 1 году обучения:

Начальный контроль:

- умение слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов;
- выполнение ритмических упражнений;
- выполнение простейших перестроений.

Промежуточная аттестация:

- выполнение элементов пластического танца (основные «волны» рук и корпуса);
- выполнение элементов пластического танца;
- умение различать музыкальные части.

Промежуточная аттестация:

- выполнение основных элементов акробатического и гимнастического танца;
- умение передавать содержание образа движениями;
- умение исполнять танцевальный репертуар.

На 2 году обучения:

Начальный контроль:

- умение вступать в танец с начала музыкальной фразы;
- умение различать стиль пластического танца;
- умение точно исполнять разучиваемые движения.

Промежуточная аттестация:

- умение правильно танцевать и различать основные элементы пластических танцев по стилям;
- умение согласовывать движения своего тела с музыкой;
- умение сохранять стиль и манеру исполнения танцев.

Промежуточная аттестация:

- умение соединять элементы танца в фигуры;
- выполнение сложных «волн» корпуса;
- умение исполнять репертуар этого года.

На 3 году обучения:

Начальный контроль:

- выполнение вновь разученных элементов пластических и акробатических танцев;
- выполнение основных элементов пластического и акробатического танцев;
- умение соединять движения и комбинации фигуры.

Промежуточная аттестация:

- умение передавать манеру и стиль пластических танцев;
- умение исполнять комплекс упражнений по разминке;
- выполнение основных движений пластического танца с танцевальными элементами модерна.

Аттестация по завершении реализации программы:

- умение передавать специфику сюжетных номеров;
- умение отрабатывать движения и танца в целом;
- показывать свои умения на различных мероприятиях.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28.

Материально-техническое обеспечение:

ЦДТ, каб.7

Наименование	Кол-во
Музыкальная колонка	1
Акустическая система	2
Телевизор со стойкой	1
Ноутбук	1
Мягкий уголок	1
Зеркала	16
Хореографические станки	2
Стол ресепшн " Эклипс"	1
Фотопанель к столу ресепшн " Эклипс"	1
Стеллаж	1
Барабаны	14
Гамак	8
Стулья	10
Гимнастические коврики	24

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, методист, педагог-психолог.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- календарный учебный график к образовательной программе;
- учебная, методическая, дополнительная литература.

Воспитательная деятельность. Работа с родителями

Социальный заказ государства в образовании направлен на воспитание человека нравственного, образованного, предприимчивого, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способного к сотрудничеству и межкультурному взаимодействию, обладающего гражданской позицией современного человека. Это находит подтверждение в документах Федерального уровня: «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России».

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности. Немаловажным фактом при проведении занятий является сотрудничество детей с родителями. Такая связь поколений является наиболее эффективным способом для передачи социокультурных ценностей.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- анкетирование, социологический опрос родителей;
- совместные воспитательные мероприятия.

1. Учебный план

2.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Организационное занятие	4	2	2	<i>опрос</i>
1.1	Введение в программу	2	2	-	
1.2	Начальный контроль	2		2	Практические задания
	Элементы пластического танца	20	4	16	
2.1	Понятие и специфика пластического танца	4	4	-	Беседа, показ упражнений
2.2	Техника исполнения пластических элементов	16	-	12	Практические задания, показ комбинаций
	Элементы акробатического танца	20	2	18	
3.1	Понятие акробатического танца	2	2	-	беседа
3.2	Техника исполнения акробатических элементов.	18	-	18	Показ пластических элементов и этюдов
3.3	Промежуточная аттестация	2		2	Показ творческих номеров
	Основы актерского мастерства	20	2	20	
4.1	Основы актерского мастерства	2	2	-	беседа
4.2	Передача образа через элементы пластических движений и мимики	12	-	12	Практические задания
4.3	Построение мизансценического действия в этюдах	6	-	6	Показ этюдов
	Современный танец с элементами пластики и акробатики	6	-	6	
5.1	Содержание и характер танца, манера исполнения	3	-	3	Показ отдельных комбинаций, номеров
5.2	Отработка движений и фигур танца. Соединение элементов танца в	3	-	3	Показ фигур танца

	фигуры.				
6.1				-	опрос
6.2					
6.3					Практические задания
	Подведение итогов	2	-	2	Практические задания
7.1	Промежуточная аттестация	2		2	Творческий отчет
7.2	Подведение итогов	2	-	2	Концерт
	Итого:	72	14	72	

2.2. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	4	2	2	
1.1	Введение в программу	2	2	-	опрос
1.2	Начальная аттестация	2		2	Практические задания
2	Элементы пластического танца	10	4	34	
2.1	Особенности сложных пластических элементов.	4	2	16	Практические задания, показ комбинаций
2.2	Музыкально-пространственные упражнения	6	2	18	показ комбинаций
3	Элементы акробатического танца	16	2	28	
3.1	Техника исполнения сложных акробатических элементов.	14	2	26	Показ акробатических упражнений
3.2	Промежуточная аттестация	2		2	Творческие номера
4	Основы актерского мастерства	20	4	36	
4.1	Понятие	2	2	-	беседа

	импровизации				
4.2	Работа над образами в хореографических постановках.	10	-	20	Показ образов в номерах
4.3	Развитие фантазии, посредством игр	8	2	16	Творческий отчет через игры
5	Современный танец с элементами пластики и акробатики	16	2	8	
5.1	Движение в пространстве	16	2	8	Опрос, показ проходов
6					
6.1					
6.2			-		Практические задания
6.3	Практика расслабления и компенсации	2	-	2	Практические задания
6.4	Промежуточная аттестация	2		2	Творческий отчет
7	Подведение итогов	2	-	2	
7.1	Заключительное занятие	2	-	2	Концерт
	Итого:	72	16	128	

2.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	4	2	2	
1.1	Введение в содержание программы	2	2	-	беседа
1.2	Начальная аттестация	2		2	Практические задания
2	Элементы пластического танца	26	2	24	
2.1	Специфика работы корпуса. Понятие апломба.	26	2	24	Опрос, показ прыжков
3	Элементы акробатического танца	28	2	26	

3.1	Основные технические навыки акробатических элементов.	28	2	26	Беседа, показ акробатических элементов
4	Основы актерского мастерства	28	2	26	
4.1	Понятие импровизации образов. Историко-бытовая хореография (на примере ненецких танцев).	14	2	12	Беседа, показ комбинаций
4.2	Работа над образами в хореографических постановках.	12	-	12	Практические задания
4.3	Промежуточная аттестация	2		2	Творческие номера
5.	Музыкально-ритмические упражнения	28	2	26	
5.1	Основные технические навыки подготовительных упражнений.	2	2	-	опрос
5.2	Комплекс музыкально-ритмических упражнений	26	-	26	Показ музыкально-ритмических упражнений
6.	Современный танец с элементами пластики и акробатики	8	-	8	
6.1	Соединение движений, комбинаций в фигуры танцев.	8	-	8	Показ движений, комбинаций и фигур танцев
7	Аэройога	20	2	18	
7.1	Практика развития баланса с использованием гамака	4	2	2	Опрос, практические задания
7.2	Изучение основных асан аэройоги	10	-	10	Практические задания
7.3	Дыхательная гимнастика	4		4	Практические задания
7.4	Аттестация по завершении реализации программы	2		2	Творческий отчет
8	Подведение итогов	2	-	2	
8.1	Заключительное занятие	2	-	2	Отчетный концерт

Итого:	144	12	132	
---------------	------------	-----------	------------	--

2. Содержание курса

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Раздел №1. Организационное занятие.

Тема 1.1 Введение в программу

Теория: Цели и задачи, содержание и форма занятий в группе. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения в танцевальном зале.

Формы и методы обучения: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия: Знакомство с учащимися, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

Формы и методы обучения: практическое занятие; наглядно-зрительный, наглядно-слуховой.

Формы и методы подведения итогов: показ комбинаций.

Тема 1.2 Начальный контроль

Практические занятия: Выявить у учащихся начальный уровень физических данных, посредством практических заданий.

Формы и методы обучения: практическое занятие; наглядно-зрительный, наглядно-слуховой.

Формы и методы подведения итогов: показ комбинаций, практические задания.

Раздел №2. Элементы пластического танца

Тема № 2. 1 Понятие и специфика пластического танца

Теория. Понятие пластического танца. Кто и когда был основателем этого направления в хореографии. Откуда появились волны рук и корпуса. Какие они бывают. Простые волны (из руки в руку), ломаная волна (из руки в руку, по корпусу, с головы в грудь и т.д.)

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема № 2.2. Техника исполнения пластических элементов

Практические занятия.

- повороты вправо, влево на 360*;
- ход лицом и спиной;
- перестроение, «линия», «круг»;
- переходы по квадрату;
- резкие махи руками;
- руки в стороны, вверх, на бедра, вперед, вниз, дугами наружу, пальцы в «замок»;
- переходы;
- наклоны;
- пружинистый шаг;
- повороты на полупальцах;
- резкие движения головой;
- выпады;
- волна «капелька»;
- вращение головой, грудью, тазом, как по отдельности, так и одновременно;
- волны корпусом и руками;
- прыжки;
- упражнения для отдельных групп мышц: плечевого пояса, рук, ног, бедер.
- «Макушку тянем к потолку»;
- «Пружинка»;
- «Книжечка»;
- «Угол» (попеременно каждой ногой под 45^);
- «Группировка»;
- «Покажи пяточку»;

- «Лодочка»;
- «Лягушка»;
- «Шпагатик»

Музыкально-творческие игры:

- «Нитка – иголка»;
- «Кот и мыши»;
- «Птички клюют зёрнышки».

Специальные задания:

- «Угадай движение»;
- «Зайки прыгают»;
- «Мышки бегают».

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические занятия.

Форма подведения итогов: показ комбинаций.

Раздел №3. Элементы акробатического танца.

Тема № 3.1 Понятие акробатического танца.

Теория. Понятие акробатического танца.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема № 3.2 Техника исполнения акробатических элементов.

Практические занятия.

- «ножницы»;
- колеса на двух и одной руке;
- мостик;
- мостик с поднятием ноги;
- перевороты вперед и назад через спину;
- «веер»;
- кувырок через голову;
- кувырок через плечо.
- марш на месте с хлопками рук над головой;
- марш вперёд и назад с движениями и положениями ру
- хлопки у правого и левого плеча;
- движения головой: наклоны;
- удар пятками по 6-й позиции;
- прыжки на месте и в повороте.
- ритмический бег с круговыми движениями рук;
- основной шаг (подъём на полупальцы с продвижением вперёд);
- повороты вправо, влево на 360 градусов;
- поочерёдные махи ног;
- выпады;
- прыжки;
- «ножницы»;
- «веер»;
- «мельница» ногами,
- силовые упражнения на пресс,
- силовые упражнения на ноги,
- силовые упражнения на руки.

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические задания.

Форма подведения итогов: показ упражнений и комбинаций.

Тема № 3.3 Промежуточная аттестация

Практические занятия: Комплекс упражнений, включающий работу всех групп мышц.

Формы и методы обучения: практические занятия.

Форма подведения итогов: показ творческих номеров.

Раздел №4. Основы актерского мастерства.

Тема № 4.1 Основы актерского мастерства

Теория. Суть актерского мастерства. Умение учащимися фиксировать, осмысливать особенности поведения (действия) в наблюдениях, открывать для себя поведение (действие) как основной атрибут актерского мастерства.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема № 4.2 Передача образа через элементы пластических движений и мимики

Практические занятия.

- На первом этапе знакомства учащиеся активно осваивают реальную игру.
- Передача образа через элементы пластических движений и мимики.
- Передача эмоционального состояния через элементы пластических движений и мимики. (грусть, влюбленность, страх, ужас, счастья, лень, радость, страсть, ненависть, печаль, сострадание, безысходность).
- Работа с воображаемым предметом (мяч, веревка, стенка).

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические задания.

Форма подведения итогов: показ комбинаций, импровизация.

Тема № 4.3 Построение мизансценического действия в этюдах.

Практические занятия. Игры на внимание. Игры на смекалку. Игры на координацию.

Музыкально-творческие игры:

- «Нитка – иголка»;
- «Кот и мыши»;
- «Птички клюют зёрнышки».

Специальные задания:

- «Угадай движение»;
- «Зайки прыгают»;
- «Мышки бегают».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения:

- «К своим флажкам»;
- «Гулливер и лилипуты»;
- «Группа, смирно!»;
- «Музыкальные змейки»
- «Пятнашки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений:

- «День – ночь»;
- «Запев – припев»;
- «Нам не страшен серый волк»;
- «Горелки»;
- «Дети и медведь»;
- «Трансформеры».

Формы и методы обучения: практические занятия.

Форма подведения итогов: показ упражнений.

Раздел №5. Современный танец с элементами пластики и акробатики.

Тема № 5.1 Содержание и характер танца, манера исполнения.

Практические занятия. Содержание и характер танца, манера исполнения. Элементы пластики: волны рук, головы, корпуса; выпады; шенэ и т.д. Элементы акробатики: перевороты назад, вперед; стойка на голове, на руках; кувырки вперед, назад. Манера исполнения номера «Маски». Манера исполнения номера «Natul». Манера исполнения «Коляска».

Формы и методы обучения: практические занятия, репетиционная и постановочная работа.

Форма подведения итогов: показ номеров.

Тема № 5.2 Отработка движений и фигур танца. Соединение элементов танца в фигуры

Практические занятия. Современный танец: первая, вторая, третья, четвертая, пятая позиции рук и ног; растяжка; «сброс» корпуса вперед, назад, вправо, влево. Отработка номера «Маски».

Отработка комбинаций «номера «выбор»». Отработка комбинаций в портере. Отработка прыжков по диагонали (антилопа, «через лужу»).

Формы и методы обучения: практические занятия, репетиционная и постановочная работа.

Форма подведения итогов: показ комбинаций в портере, показ номера.

Раздел №6. Аэройога.

Тема №6.1 История возникновения направления аэройоги в России и в мире.

Теория: Ее создала Мишель Дортиньяк – сертифицированная инструктор по йоге из США. Более чем 20-летний опыт преподавания она вложила в доработанную и улучшенную систему асан, которые можно выполнять с помощью аэрогамаков. Идея появилась в 2002 году, но воплотилась только в 2006 – 4 года понадобилось Мишель для того, чтобы разработать свой курс, сделать его эффективным и безопасным для практикующих.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема №6.2 Техника безопасности использования гамака

Теория: Правило 1 – Безопасность, правило 2 – Одежда, правило 3 - постепенность – залог успеха, правило 4 - противопоказания по «классам», висы на руках или на ногах, наклоны вперед, прогибы назад.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема №6.3 Базовые принципы аэройоги

Практические занятия:

Поза Собаки мордой вниз (Адхо Мукха Шванасана, таз находится в высшей точке, прямые ноги и прямые вытянутые вперед руки опущены вниз): способствует притоку крови к голове, благодаря чему обновляются клетки мозга, улучшается цвет лица; так же нормализуется работа органов ЖКТ. **Поза Связанного угла** (Баддха консана, сидячая поза, ступни сомкнуты, бедра разводятся в стороны до тех пор, пока не коснутся пола): благотворно влияет на мочеполовую систему, органы таза, спины, живота, у женщин способствует уменьшению болей во время менструаций. **Поза растягивания задней поверхности тела** (Пашчимоттанасана, ноги параллельно полу, максимально вытянуть и выпрямить спину параллельно ногам, обхватив их руками): равномерно вытягивает мышцы спины и ягодиц, способствует уменьшению боли в позвоночнике, уменьшает жировые складки на животе. **Поза Моста** (Чакрасана, всем с детства знакомый «мостик», но поясницу поддерживает гамак, поэтому выполнить его после тренировок сможет каждый): улучшает гибкость тела, способствует укреплению мышц спины, рук и ног, вызывает прилив бодрости. **Стойка на голове** (Ширшасана, стойка на голове, ноги под прямым углом к телу поддерживаются гамаком): не самая простая, но чрезвычайно эффективная асана, способствующая улучшению зрения и слуха, развитию легких, нормализации пищеварения и достижению спокойствия и гармонии с собой.

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Раздел №7 Подведение итогов.

Тема № 7.1 Промежуточная аттестация

Практические занятия: Комплекс комбинаций на выявление гибкости, растяжки и выносливости.

Формы и методы обучения: практические задания.

Форма подведения итогов: творческий отчет.

Тема №7.2 Подведение итогов.

Теория: Подведение итогов работы учебной группы. Обсуждение планов на следующий год, задание на летние каникулы.

Практические занятия: Занятие-концерт с показом лучших хореографических номеров.

Формы и методы обучения: практические задание; беседа

Форма подведения итогов: концерт

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Раздел №1 Организационное занятие.

Тема № 1.1 Введение в программу

Теория: Цели и задачи второго года обучения, перспективы занятий, расписание учебных групп. Техника безопасности.

Формы и методы обучения: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос

Тема № 1.2 Начальный контроль

Практические занятия: Комплекс упражнений на весь корпус.

Формы и методы обучения: практические задания.

Форма подведения итогов: практические задания.

Раздел №2 Элементы пластического танца

Тема № 2.1. Особенности сложных пластических элементов.

Теория. Особенности сложных пластических элементов.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия.

- «Волна с головы в ногу»;
- «Волна с ноги в голову»;
- «Волна с руки в грудь» и наоборот;
- показ руками и корпусом «стены»;
- «Волны корпусом в сторону»;
- ход на месте;
- «лунная» походка;
- вращения;
- вращение грудью по кресту;
- вращение грудью по квадрату;
- вращение тазом по кресту;
- вращение тазом по квадрату;
- одновременное вращение грудью и тазом.

Формы и методы обучения: практические и игровые занятия.

Форма подведения итогов - показ упражнений.

Тема № 2.2 Музыкально-пространственные упражнения

Теория. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.

Формы и методы обучения: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижения на углах, с прыжком (влево, вправо), фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку), танцевальные шаги в образах (оленья, кошки, медведя, птички и т.д.). Акцентировка на сильную долю такта в шагах, «волнах», прыжках. Музыкальная структура движения, вступительные аккорды, заключительные аккорды. Прослушивание современных мелодий. «Запретное движение». «Кривое зеркало»- развитие мимической мускулатуры. «Хитрая шляпа». «Передай ритм».

Формы и методы обучения: занятие-беседа, практические занятия.

Форма подведения итогов: показ музыкально-пространственных упражнений.

Раздел №3 Элементы акробатического танца.

Тема № 3.1. Техника исполнения сложных акробатических элементов.

Теория. Техника исполнения сложных акробатических элементов.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия.

- «Промокашка»;
- кувырки и перевороты вперед и назад;

- поперечный шпагат;
- продольный шпагат;
- стойка на голове;
- пируэты;
- тур «андэор»;
- тур «андэдан»;
- пируэт с прыжком;
- стойка на руках,
- длинный кувырок вперед,
- стойка на лопатках,
- мост из положения лежа на спине,
- разновидности выполнения моста,
- поворот боком,
- ласточка,
- заднее равновесие,
- стойка лежа на животе,
- Темповой подскок (вальсет),
- кувырок назад.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: показ акробатических упражнений.

Тема № 3.2 Промежуточная аттестация

Практические занятия: Комплекс упражнений акробатической направленности, импровизация на заданные темы.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: Творческие номера.

Раздел №4 Основы актерского мастерства.

Тема № 4.1 Понятие импровизации

Теория. Понятие импровизации. Анализ и разбор всех элементов физического действия. Бессловесные элементы действия.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

Тема № 4.2. Работа над образами в хореографических постановках.

Практические занятия. Коллективность в выполнении заданий: управлением своим вниманием (к предмету, к партнеру, распределение внимания). Умение активизировать свою фантазию. Фиксировать и осмысливать особенности поведения в наблюдениях, собственных работах (импровизация). Работа над образами в хореографических постановках.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: показ номеров.

Тема №4.3 Развитие фантазии, посредством игр

Теория. Что такое фантазия. Умение фантазировать на заданные темы.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

Практические занятия: Игры на внимание (Третий лишний, паровозик удачи и т.д.), Игры на координацию (Солнышко в руках), умение менять рисунки.

- запрещенная буква
- ничего не видно
- японская машинка
- сколько человек хлопало
- наоборотка
- переключение внимания-индивидуально
- круги внимания
- назови цвет
- моргалочки

- тренинг внимания
- лабиринт
- тропа загадок
- игра вслепую
- ментальный тренинг
- воздушный шарик
- семь свечей
- маскировка
- запретный
- дворничьи игрища
- глазомер
- определение времени
- определение количества

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: показ игр.

Раздел №5 Современный танец с элементами пластики и акробатики.

Тема № 5.1 Движение в пространстве

Теория: Что такое движение в пространстве. Как это применить в практике.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

Практические занятия: Умение размещать тело в сценическом пространстве.

Движение в пространстве. Освоение сценического пространства одним учащимся. Освоение сценического пространства группой. Импровизация в сценическом пространстве.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Раздел №6. Аэройога.

Тема №6.1 Основы травмобезопасности в практике аэройоги

Теория: **Растяжения связок и мышц.** Как правило, происходят при излишней нагрузке, отсутствии разогрева или во время падения, когда, например, разъехались ноги, и неподготовленный человек съехал в шпагат. Заживают такие травмы от 4 до 6 недель, возможны появления гематом. Помощью при данной травме может быть обезболивающая спортивная мазь или лед, приложенный через ткань к поврежденному участку. Можно наложить по спирали эластичный бинт, а при сильных растяжениях понадобится шина. Главное – обеспечить покой поврежденного участка – от сустава до сустава. При несильных растяжениях возможны легкие нагрузки, но по самочувствию. Слишком сильный дискомфорт в практике не добавит ей эффективности. **Ушибы при падении.** Важно научиться правильно падать из разных положений тела и обеспечить пространство вокруг этой возможности. При занятиях дома, можно удариться об угол мебели, упасть на лежащий предмет, стукнуться головой о стену и т.д. В зале, если человек неуверенно стоит в балансовых асанах, то его можно поставить у стены или поручня. Также, в зале важно соблюдать расстояние между ковриками, что бы не вышел эффект домино. Правильное падение может предотвратить более серьезное повреждение, чем синяк или шишка. При ушибе сначала необходимо охладить поврежденное место, если требуется – наложить повязку. Спустя сутки необходимо наоборот обеспечить тепло. Конечно же, на сильно ушибленные места нельзя опираться или оказывать давление, особенно, если область суставов. **Суставы: колени, локти, стопы – растяжение связок, вывихи.** Как правило, возникают при неправильной отстройке асан, когда нарушены направления движения суставов. Например, : неправильный угол стопы относительно колена, сильный залом колена относительно тазобедренного сустава. То же с локтями и плечом. При нагрузке давление распределяется неверно и сустав неестественно смещается, произойти это может как при длительном статичном воздействии, так и при падении, резком развороте.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

Тема №6.2 Изучение основных асан аэройоги

Практические занятия: **Поза Собаки мордой вниз** (Адхо Мукха Шванасана, таз находится в высшей точке, прямые ноги и прямые вытянутые вперед руки опущены вниз): способствует притоку крови к голове, благодаря чему обновляются клетки мозга, улучшается цвет лица; так же нормализуется работа органов ЖКТ. **Поза Связанного угла** (Баддха консана, сидячая поза, ступни сомкнуты, бедра разводятся в стороны до тех пор, пока не коснутся пола): благотворно влияет на мочеполовую систему, органы таза, спины, живота, у женщин способствует уменьшению болей во время менструаций. **Поза растягивания задней поверхности тела** (Пашчимоттанасана, ноги параллельно полу, максимально вытянуть и выпрямить спину параллельно ногам, обхватив их руками): равномерно вытягивает мышцы спины и ягодиц, способствует уменьшению боли в позвоночнике, уменьшает жировые складки на животе. **Поза Моста** (Чакрасана, всем с детства знакомый «мостик», но поясницу поддерживает гамак, поэтому выполнить его после тренировок сможет каждый): улучшает гибкость тела, способствует укреплению мышц спины, рук и ног, вызывает прилив бодрости. **Стойка на голове** (Ширшасана, стойка на голове, ноги под прямым углом к телу поддерживаются гамаком): не самая простая, но чрезвычайно эффективная асана, способствующая улучшению зрения и слуха, развитию легких, нормализации пищеварения и достижению спокойствия и гармонии с собой.

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Тема №6.3 Практика расслабления и компенсации

Практические занятия: Глубокое дыхание, прогрессивное расслабление мышц, медитация на происходящем «здесь и сейчас», Тай чи, самомассаж.

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Тема № 6.4 Промежуточная аттестация

Практические занятия: Комплекс упражнений направленный на пластики всего корпуса, импровизация на заданные темы.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: Творческий отчет.

Раздел №7 Подведение итогов.

Тема №7.1. Заключительное занятие.

Теория: Подведение итогов работы учебной группы. Обсуждение планов на следующий год, задание на летние каникулы.

Практические занятия. Занятие-концерт с показом лучших концертных номеров.

Формы и методы обучения: занятие-беседа, практическое занятие.

Формы подведения итогов: концерт.

3.3. Содержание программы 3 года обучения

Раздел №1 Организационное занятие.

Тема № 1.1 Подведение итогов прошедшего года. Цели и задачи третьего года обучения, перспективы занятий. Расписание учебных групп. Техника безопасности.

Формы и методы обучения: беседа, инструктаж.

Форма подведения итогов: опрос.

Тема № 1.2 Начальный контроль.

Практические занятия : Комплекс упражнений на грудной отдел и мышцы бедра.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия

Формы подведения итогов: практические задания.

Раздел №2 Элементы пластического танца.

Тема № 2.1 Специфика работы корпуса. Понятие апломба.

Теория. Специфика работы корпуса. Понятие апломба.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия.

- «ломанные волны»;

- прыжок «антилопа»,
- прыжок «пистолет»;
- прыжок «перекидной»;
- робототехника;
- проходы с элементами робототехники;
- комбинирование волн;
- робототехника с пластическими элементами;
- вращение в «demi-plié»;
- вращение по кругу,
- волны в сторону,
- волны в сторону с подменой ноги,
- волна из в руки в ногу и обратно,
- «ломка» корпуса,
- волны в сторону по 2й позиции

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические и тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Раздел №3 Элементы акробатического танца.

Тема № 3.1 Основные технические навыки акробатических элементов.

Теория. Основные технические навыки акробатических элементов.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия.

- кувырки с добавлением пластических элементов;
- шпагаты с добавлением пластических элементов;
- перевороты с добавлением пластических элементов;
- колеса с добавлением пластических элементов;
- махи ногами по кресту с наклоном корпуса к опорной ноге,
- махи ногами по диагонали,
- стойка в разных положениях по 30 секунд
- в положении «лягушки» катаемся по кругу,
- качаем поясницу в положении лежа,
- прыжки по шестой позиции из положения лежа,
- качание пресса в поперечном шпагате,
- прогиб поясницы в положении «кошечки» и растяжка бедра.

Формы и методы обучения: практические и тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Раздел №4 Основы актерского мастерства.

Тема № 4.1 Понятие импровизации образов. Историко-бытовая хореография (на примере ненецких танцев).

Теория. На занятиях каждый учащийся знакомится с элементарными закономерностями логики действий, с бессловесными элементами действий и их значением.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Практические занятия. С включением в представление о предлагаемых обстоятельствах заданной особенности характера действия (на материале бессловесных элементов действия, заданных элементов поведения). Понятие импровизации образов. Историко-бытовая хореография (на примере ненецких танцев).

Формы и методы обучения: практические и тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Тема № 4.2 Работа над образами в хореографических постановках.

Практические занятия. Работа над образами в хореографических постановках. Хореографический язык ненецких танцев. Импровизация задаваемых образов под музыку и без музыки. Импровизация образа как одного учащегося, так и в контакте с другими.

Воспроизведение заданных параметров действий при осуществлении задуманного события в сценическом задании (этюды, «шаржи», «импровизации»). Отработка пройденного материала.

Формы и методы обучения: дискуссия, практические занятия, просмотр и обсуждение хореографических произведений.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Тема № 4.3 Промежуточная аттестация

Практические занятия: Комплекс упражнений на весь корпус.

Формы и методы обучения: Форма подведения итогов.

Форма подведения итогов: творческие номера.

Раздел №5 Музыкально-ритмические упражнения.

Тема № 5.1 Основные технические навыки подготовительных упражнений.

Теория. Основные технические навыки подготовительных упражнений.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос.

Тема № 5.2 Комплекс музыкально-ритмические упражнения

Практические занятия. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, коленей, стопы. Количество каждого вида упражнений 4-8; на 4, 16 счета.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведения в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колени ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседаниями;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колени ноги.

Формы и методы обучения: практические и тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Раздел №6 Современный танец с элементами пластики и акробатики.

Тема № 6.1 Соединение движений, комбинаций в фигуры танцев.

Практические занятия. Соединение движений, комбинаций в фигуры танцев.

- Отработка фигур и танцев в целом.
- Упражнения, тренинги, танцевальные импровизации.
- Снятие внутреннего (в т. ч. мышечного) зажима, неловкой напряженности,
- Координация движений, равновесие,
- отработка танца «Визитка»,
- отработка комбинаций «Веселая зарядка»,
- отработка комбинаций в портере,
- соединения комбинаций танцевального номера «Куклы»,
- отработка номера «Бум»,
- отработка флешмоба «Миру мир»,
- отработка вальса «Ты за мной как за стеной»,
- отработка номера «Зарядка только в радость»,
- отработка комбинаций по диагонали,
- отработка номера «Добрый гном»,
- отработка комбинаций номера «Цветок»

Соединение движений, комбинаций в фигуры танцев. Отработка фигур и танцев в целом.

Формы и методы обучения: практические занятия, репетиционная и постановочная работа.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

Раздел №7. Аэройога.

Тема №7.1 Практика развития баланса с использованием гамака

Практические занятия: **Урдхва Прасарита Экападаасана.** Лежа спиной на полотнище, руками постарайтесь касаться пола. Находясь в таком положении, раскачивайтесь. **Адхо Мукха Апанасана.** Стоя на четвереньках, выгните спину так, чтобы она упиралась в гамак. Раскачивайтесь из этого положения. **Апанасана.** Лежа на полу поочередно правой и левой рукой старайтесь дотянуться до гамака. Далее зацепите гамак ногами, раскачивайтесь выгибая спину. **«Греческий бегун».** Крепко ухватитесь за полотнище, одну ногу поставьте на гамак, отклоните назад корпус и раскачивайтесь. **«Собака мордой вниз».** Расположитесь поперек гамака на животе. Ноги упираются в пол, руки вытянуты вперед. Раскачивайтесь находясь в этой позиции.

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Тема №7.2 Изучение основных асан аэройоги

Практические занятия: Асаны стоя: [Тадасана](#); [Виравхадрасана](#); [Утгхита Триконасана](#); [Утгхита Паршваконасана](#). Асаны сидя: [Джану ширшасана](#); [Баддха конасана](#); [Упавишта конасана](#); [Ваджрасана](#). Прогибы назад: [Ардха Бхуджангасана](#); [Шалабхасана](#); [Макарасана](#).

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Тема №7.3 Дыхательная гимнастика

1. *Практические занятия:* **«Ладонки».** Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.
2. **«Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.
3. **«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.
5. **«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.
6. **«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдох маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.
7. **«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.
8. **«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.
9. **«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.
10. **«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.
11. **«Шаг».** Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Также самое делаем с правой ноги.

Формы и методы обучения: практические задание

Форма подведения итогов: творческий отчет

Тема № 7.4 Аттестация по завершении реализации программы

Практические занятия: Комплекс комбинаций на грудной отдел мышц, комплекс упражнений на прыжки, импровизация в этюдах.

Формы и методы обучения: игра-занятие, показ комбинаций.

Форма подведения итогов: творческий отчет.

Раздел №8 Подведение итогов.

Тема №8. Заключительное занятие.

Теория: Подведение итогов работы учебной группы.

Практические занятия: Подведение итогов работы учебной группы. Демонстрация успехов. Отчет о работе учащихся.

Формы и методы обучения: обсуждение, показ хореографических номеров.

Форма подведения итогов: отчетный концерт.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся; принцип доступности и посильности.

Методы обучения:

- словесные: устное изложение, комментирование, инструктирование, беседа, объяснение, анализ структуры музыкального произведения; использование терминологии;
- наглядные: показ педагогом приемов исполнения, демонстрация, показ видеоматериалов и иллюстраций, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, танцевальные движения, тренинг и задания, репетиции;
- проблемно-поисковый метод обучения (усвоение знаний, выработка умений и навыков осуществляются в процессе частично-поисковой или исследовательской деятельности обучаемых. Реализуется через словесный, наглядный и практический методы обучения, интерпретированные в ключе постановки и разрешения проблемной ситуации).
- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.
- Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.
- Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Формы организации образовательной деятельности: групповая;

Формы организации учебного занятия:

- концерт;
- конкурс;
- практическое занятие;
- контрольное занятие;
- итоговое занятие;
- зачет;
- репетиция;
- творческий отчет.

В образовательной деятельности используются педагогические технологии: личностно-ориентированного обучения; развивающего обучения; здоровьесберегающая технология; технология игровой деятельности; самостоятельного проблемно-аналитического поиска решений.

- **алгоритм учебного занятия:**

- Вводная часть: разминка (15 мин);
- Основная часть: эззерсис на середине (25 мин); портер (15 мин); диагональ (15 мин);
- Заключительная часть: релаксация (10 мин).

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей учащихся, сложности материала. При проведении занятий с учащимися, не имеющими подготовки, больше времени уделяется вводной части и тренировочным упражнениям.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Электронные ресурсы:

1. А. Беликова. Тренаж (Комплекс упражнений по развитию современной пластики). <http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000014/st002.shtml>
2. Лисицкая Т.С.–Гимнастика и танец <http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000019/st010.shtml>
3. Мавренкова Е.В. – Ритмика. Учебное пособие.
<https://multiurok.ru/files/ritmika-uchebnoe-posobie.html>
4. <https://zen.yandex.ru/media/podkovyrova/10-poleznyh-akterskih-uprajnenii-dlia-prokachki-kotorye-rebenok-mojet-delat-gde-ugodno-i-vzroslyi-5da9c771bc2514be06531a19>, 10 полезных актерских упражнений
5. Н.П. Збруева. «Ритмическое воспитание актера»: Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2003.
<https://litresp.ru/chitat/ru/3/zbrueva-n-p/ritmicheskoe-vospitanie-aktera>

Литература для детей и родителей:

1. Искусство и ты. Е.И. Коротеева, М., 2006.
2. Боттомер М. «Учимся танцевать» «Эксмо-пресс» 2008.
3. Рубштейн Н. «Что нужно знать, чтобы стать первым» М, Изд. дом «Один из лучших» 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - Издание 4-е, стереотипное. -М.: ЧеРо, Сфера, 2005.

6. ГЛОССАРИЙ

АКТЕР: Исполнитель ролей в драматических спектаклях и фильмах.

АМПУА: Своеобразная специализация актера на исполнение ролей, наиболее соответствующих его внешним сценическим данным, характеру дарования. Например, героя, злодея, любовника, простака и т.п.

АНСАМБЛЬ: Художественная согласованность исполнения какого-либо драматического, музыкального и другого произведения. Совместное исполнение музыкального произведения несколькими артистами. Группа исполнителей, выступающих как единый художественный коллектив.

БАЛЕТМЕЙСТЕР: Автор и постановщик балетов, танцев, хореографических номеров, танцевальных сцен.

ГРИМ: Искусство изменения лица актера при помощи специальных красок, пластических или волосных наклеек, парика соответственно исполняемой роли; специальные косметические средства, а также наклейки, накладки и т.п., применяемые актерами.

МИЗАНСЦЕНА: Расположение актеров на сцене в определенных сочетаниях друг с другом и с окружающей вещественной средой в те или иные моменты спектакля.

МИМИКА: Движение лицевых мышц, выражающее внутреннее душевное состояние; искусство актера передавать душевное состояние персонажа выразительными движениями мышц лица.

МОНОЛОГ: Речь действующего лица в драматическом произведении, выключенная из разговорного общения персонажей и не предполагающая непосредственного отклика, в отличии от диалога.

ПАНТОМИМА: Вид сценического искусства, в котором для передачи содержания, создания художественного образа используются пластически выразительные движения тела, жест, мимика; иногда сопровождается музыкой, ритмическим аккомпанементом и др. Также называется театральное представление средствами этого искусства.

СЦЕНА: Часть театрального здания - площадка, на которой происходит театральное представление; театральные подмостки; отдельная часть акта (действия) театральной пьесы; отдельный эпизод, изображаемый в романе, пьесе, фильме, картине и т.п.; наблюдаемое происшествие, эпизод.

ТЕАТР: Род искусства, особенностью которого является художественное отображение явлений жизни посредством драматического действия, возникающего в процессе игры актеров перед зрителями. В ходе исторического развития определились три основных вида театра, отличающиеся специфическими признаками и средствами художественной выразительности - драматический, оперный и балетный.

Свободный танец (также пластический, ритмопластический) — возникшее в начале XX века движение за освобождение от конвенциональности прежнего балетного театра и слияние танца с жизнью. Свободный танец стоял у истоков танца XX века; в нем были сформулированы принципы, на которых отчасти основывались танец модерн и джаз-модерн, контемпорари, и даже будто и контактная импровизация.

Танец Модерн (Modern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в Европе и США в начале XX столетия, ведущими представителями которого являются Дорис Хамфри, Чарлз Вейдман, Мери Вигман, Ханья Хольм, Хосе Лимон, Лестер Хортон, Эрик Хоукинс, Анна Соколоф, Лой Фуллер, Марта Грэм, Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Тед Шоун

Современный танец (Contemporary Dance) — направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX — начала XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

Контактная импровизация (Contact Improvisation, CI) — техника современного танца, распространившаяся в США и Европе в конце XX века, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Такими контактными методами импровизации являются передача веса, встречный баланс, вращение, падение, задержание, подъём и т. п.

Гибкость (англ. flexibility, limberness, pliancy, plasticity, suppleness) - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - максимально возможная подвижность в суставе, которую исполнитель может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

Мост (мостик, англ. bridge, bridge position) - положение в силовой и пластической акробатике, атлетике, классической борьбе: артист, запрокинувшись назад, опирается на ступни ног и на голову. В положении М. нижний акробат держит на себе различные пирамиды, атлет - большие тяжести. В пластической акробатике М. - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук; в этом случае чаще употребляется слово "мостик". [1]

Пластический этюд - серия трюков, основанных на гибкости тела.

Шпагат (split, splits) - элемент в гимнастике и акробатике. Ноги исполнителя, разведенные в противоположные стороны, образуют прямую линию.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Театр пластики и танца» разработан для каждой учебной группы 1, 2, 3 годов обучения (приложение к программе).

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
ТЕМ И ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТЫ.**

№ п/п	Тема	Задания
	Азбука музыкального движения	<ul style="list-style-type: none"> - выполнить перестроения из одного рисунка в другой; - придумать движения в соответствии с характером музыкального произведения.
	Элементы пластического танца	<ul style="list-style-type: none"> - показать основные «волны» корпусом; - составить несложную комбинацию; - передать характер танца в движениях.
	Элементы акробатического танца	<ul style="list-style-type: none"> - составить несложную комбинацию; - отработка акробатических элементов.
	Основы актерского мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - импровизация на собственную тему
	Современный танец с элементами пластики и акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - передать музыку и содержание образа движением; - развить движение по рисунку; - соединить движения, комбинации в фигуры танца; - видоизменить фигуры танца.
	Музыкально-ритмические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - составить и выполнить комплекс подготовительных упражнений; - разработать и выполнить усложненный комплекс упражнений.