

Управление образования Администрации города Воткинска
Удмуртской Республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
имени 174-го отдельного истребительного противотанкового
артиллерийского дивизиона имени Комсомола Удмуртии»**

Рассмотрено:
Протокол ШМО № 1
от «31» мая 2022 г.

Согласовано:
Протокол МС № 1
от «29» июня 2022 г.

Утверждено
приказом МБОУ
«СОШ№17» № 128-ос
от «22» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-12 лет

Ложкиной Людмилы Владимировны
Первая квалификационная категория

г.Воткинск, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография», далее Программа.

Данная программа имеет художественную направленность и ориентирует детей на базовый уровень.

Срок реализации программы – 1 год, возраст обучающихся 11-12 лет.

Программа основана на нормативных документах:

1) Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

3) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;

4) СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

5) Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Приказа Минпросвещения от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254».

В 5 классе **базовый уровень** усвоения программы (5-й год обучения)

«Азбука хореографии», «Современная хореография»

В данной группе занимаются ,проявившие интерес к занятиям хореографией ,отличающиеся уровнем хореографической подготовки.

Актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Новизна программы состоит в лично ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Также 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.).

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение допрофессиональных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 11-12 лет. Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Каждая группа состоит из 15-25 человек (5 год обучения). Продолжительность занятия для учащихся 1 час. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов, отведенное на реализацию программы: 34 учебных часа в год. В неделю 1 час.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства группы в целом.

Место предмета в плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности курс «Хореография» изучается в 4 классе. Уровень сложности освоения программы – базовый.

Форма обучения очная.

Формы проведения занятий. Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической репетиционной работе.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;

- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- ансамблевая.

Срок реализации программы: 1 год.

Цель программы: создание условий для раскрытия творческого потенциала воспитанников и повышения их технического мастерства и выразительности.

Задачи

обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;
2. формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
3. обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

развивающие:

1. формирование и развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре личности;
3. формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
4. формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Контрольно-измерительные материалы программы включают в себя материалы для проведения входной, итоговой аттестации; критерии оценки деятельности обучающихся; оценочные формы контроля (материалы прилагаются к программе).

Планируемые результаты

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
 - самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
 - владеть исполнительским мастерством сценического танца.
- За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.
 - Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.
 - Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.
 - Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:
 - - музыкальность и ритмичность исполнения,
 - - техничность исполнения,
 - - синхронность исполнения,
 - линии и пластика,
 - - артистизм исполнения,
 - - культура артиста.

Учебный план

№	Тема	Часы			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
1-й период (аудиторные занятия)					
2	Азбука танцевальных движений.	14	2	12	
2.1	Ритмическая разминка: -разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; -вращение предплечьями; -«Мельница» плечевой сустав; -«Качели»; -разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп; -вращение коленями; -упражнения для таза и бедер	4		4	
2.2	Лексика: -открытый шаг» (openstep); -jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; -kneeup, kneelift - колено вверх-вниз; -kick –махи ногами; -lang – выпад; -crossstep - скрестный шаг.	4	1	3	
2.3	Кросс: -бег; -шаг; -плавные переходы.	4	1	3	
2.4	Партерная пластика: -Комплекс динамических упражнений на гибкость; -«складочка»; -«шпагаты».	4		4	
3.	Постановочная работа: -Подготовка танца к конкурсу; -постановка танца в стиле «Диско»; -танец в память о Майкле Джексоне.	8	-	8	

4.	История хореографии, современных направлений: -возникновение хип-хопа; -рождение диско.	2	2	-	
5.	Концертная деятельность.	7	-	7	
6.	Работа над сплочением коллектива: -экскурсии; -проведение праздников, дней рождения.	1	1	-	
	Итого:	34	6	28	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие. Теория.

Темы, затрагиваемые на занятии

- план работы на год;
- расписание занятий;
- о репертуаре на год;
- о концертной деятельности;
- приобретение танцевальных костюмов и обуви.

Практика. Работа над репертуаром прошлого года.

1. Азбука танцевальных движений

Теория. Теоретические основы хореографических движений.

Практика. Ритмическая разминка:

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевого сустава;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

Лексика:

- «Открытый шаг» (openstep);

- Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneecup, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад);
- «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);
- рондат;
- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
- сальто вперед, маховое сальто.

Кросс:

- упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;
- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- ходы;
- бег: вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъемом согнутых ног вперед в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой ноги вперед в прямом положении;
- плавные поочередные шаги в перекрещенное положение с продвижением;
- шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;
- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

Партерная пластика.

Гимнастика *parterre*.

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

1. И.П. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

2. И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
- принять позу упражнения 1, расслабиться.

3. И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;
- позу удерживать 10–30 секунд;
- медленно принять И.П.

4. И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;
- наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;
- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;
- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;
- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;
- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

Практика. Экзерсис у станка и на середине зала.

2. Постановочная деятельность

Практика.

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле «Диско»;
- танец в стиле «Джаз»

3. История хореографии.

Теория

- возникновение хип-хопа;
- рождение диско.

5. Концертная деятельность

Практика.

- Новогодние выступления.
- Отчетный концерт по итогам обучения.

6. Воспитательная работа

Задачи:

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

Предполагаемый результат:

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

Практика.

- совместное проведение праздников, дней рождения;
- помощь старших воспитанников младшим;
- посещение концертов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными условиями реализации программы являются:

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

- высокий профессиональный уровень педагога, имею первую квалификационную категорию.
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

МАТЕРИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения в коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Конкурсы	Грамоты Дипломы Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
4. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
8. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
10. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
11. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
12. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
14. <http://www.openclass.ru/node/47746>
15. <http://pedsovet.org/>
16. www.ast.ru
17. www.uchitel-izd.ru
18. www.dilya.ru
19. <https://kopilkaurokov.ru>
20. <https://vk.com/dancerussia>
21. <https://vk.com/dancederevnya>

Диагностические материалы и тесты

Диагностика чувства ритма

Цель: выявить уровень развития чувства ритма.

Задание: прохлопай (или простучи), ритм прослушанной мелодии. (Вначале показывается образец исполнения ритма, чтобы убедиться в правильности понимания ребенком смысла задания).

Критерии оценки:

1 балл – слабый уровень ритмической регуляции. Ровный ряд половинных длительностей, ровный ряд четвертных длительностей.

2 балла – средний уровень ритмической регуляции. Умение использовать половинные, четвертные, восьмые длительности и ноты с точкой, т.е. элементы пунктирного ритма.

3 балла – высокий уровень ритмической регуляции. Использование пунктирного, синкопированного ритма и пауз.

Чувство ритма - Воспроизвести ритмический рисунок мелодии в хлопках.

3 балла – воспроизводит ритм точно

2 балла – воспроизводит метр

1 балл – действует беспорядочно

Диагностика теоретических понятий по программе (анкетирование, опрос)

Цель: выявить уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний и выявление значений непонятных или непонимаемых детьми

Дай толкование словам:

1. Танец
2. Доля (часть целого, единица)
3. Баланс (равновесие)
4. Интервал (промежуток, расстояние между чем-либо)
5. Перенос веса (перемещение всей тяжести тела с одного места на другое)
6. Музыкальная фраза (законченная часть мелодии)
7. Свинг (качание)
8. Свей (наклон)

Выбери правильный ответ:

1. Темп (скорость) варианты ответов : скорость, характер, динамика
2. Ритм (Равномерное чередование) варианты ответов : рисунок. Равномерность чередования, созвучие

3. Линия (черта на поверхности или в пространстве) варианты ответов: черта, путь, граница, полоса. Какие линии знаешь?(прямые, кривые, круглые)

Какие фигуры можно составить из линий в танце (параллельные, диагональ, полукруг, под углом, угол прямой, звездочка – соединение нескольких прямых линий в центре с раскрытием под одним углом)

Контрольные вопросы и задания по разным темам.

1. Что такое рисунок танца? Назовите какие знаешь рисунки в танце.
2. Назовите части сцены (авансцена, кулисы, задник, занавес, рампы и т.д.)
3. Перечислите основные средства танцевальной выразительности.
4. Перечислите какие знаете критерии оценки выступления.
5. Что такое амплитуда? Выбери правильный ответ:
 - a. максимальный размах,
 - b. наибольшее отклонение колеблющего тела от положения равновесия (наибольшее расстояние между крайними точками),
 - c. движение в танце,
 - d. выполнение движения в полную силу.
6. Что такое рефлексия?
7. Степени поворота $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$. Каким градусам они соответствуют?
8. Что такое управление в танце? В каких выученных вами танцах оно используется, напиши фигуры?
9. Опишите рисунок танца с помощью геометрических фигур?
10. Какие проходящие позиции ног в танце вы знаете?
11. Что такое противоход?
12. Что такое свинг?
13. Что такое свей?
14. Какие танцевальные ритмы вы знаете
15. Что такое коллектив?
16. Перечисли фигуры в танце...
17. Что такое работа стопы?
18. Что такое баланс?
19. Опиши технику исполнения основного шага или фигуры танца ...

Счёт	Движение

20. Напишите какие позиции ног знаете. Покажите позиции ног: 1, 3, 6. По каким позициям исполняются танцы вальс, ча-ча-ча, лебедушка и т.д.?
21. Покажите направления: лицом к зрителю, правым боком к зрителю, левым боком к зрителю, спиной к зрителю
22. Покажите пружинистый шаг или галоп по левой диагонали, шаг с носка в правую диагональ, подскок вперёд, подскок назад
23. Выполните поворот на $\frac{1}{2}$, полкруга
24. Встаньте в круг, в колонну, в линию лицом к зрителю
25. Какие танцевальные ритмы вы знаете? Послушайте музыку и определите их. Найди сильную долю. Прохлопай ритм.
26. В каком танце встречается подъём и снижение?
27. Что такое опорная нога, свободная нога?
28. В каком танце у нас есть музыкальная пауза?
29. Что такое темп? В каком танце у нас используются разные темпы?

Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, анкетирование).

Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель

Выбери правильный ответ

1. Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто
 - А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;
 - Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;
 - В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;
 - Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.
2. Быть готовым к выступлению, это:
 - А) знать наизусть и без ошибок свою партию;
 - Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;
 - В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);
 - Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;
 - Д) сделать причёску, которая тебе нравится;
 - Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.

3. Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто

- А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;
- Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;
- В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;
- Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;
- Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;
- Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.

4. Продолжи правила поведения:

- А. Вставать с места до окончания номера...
- В. За выступление артистов благодарят...
- С. Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...
- Д. Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления...
- Е. Вставать с места до конца представления ...
- Ф. На концерт приходиться...

Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук

испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:

1. Прыжки через скакалку,
2. Отжимания от пола или от скамейки,
3. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями

5. Тест на равновесие

Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать вашу устойчивость.