

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании
Педагогического совета
от «24» 04 2023г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
Т.О. Катербарг
«25» 05 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Сценическое движение»
Художественной направленности

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год на 1 группу: 114 часов

Автор-составитель программы:
Радченко Вера Николаевна,
Кузнецова Кристина Александровна
педагоги дополнительного образования

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ
МБОУ СОШ № 1

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Сценическое движение»
Направленность программы	художественная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Радченко Вера Николаевна Кузнецова Кристина Александровна
Год разработки	2023г
Уровень	Стартовый, базовый
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №9 от 24.04.2023, утверждена директором школы приказ № Ш1-13-405/3 от 10.05.2023
Цель	Приобщение детей к искусству хореографии; создание условий по развитию творческих способностей посредством танцевального искусства.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <p>активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, инициативности, стремления к творчеству;</p> <p>формирование знаний в области танцевального искусства, актерского мастерства, способах и средствах создания пластического образа;</p> <p>обучение сознательному подходу к каждому движению;</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие музыкальность, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях, творчески воплощать музыкально-двигательный образ;

	<p>обучение детей языку движений, всестороннему развитию общей пластичности тела и выразительности движений, через систему физического и пластического тренинга, техник современного и элементов классического танца; расширение диапазона динамических и экспрессивных возможностей; способствование развитию творческого мышления и творческой инициативы.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>обогащение духовного мира воспитанников воспитание волевых и нравственных качеств, трудолюбия, самодисциплины.</p>
<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Предметные результаты Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети знакомятся с основами техники исполнения движений классического танца, модерн танца, современных молодежных направлений танца. • У детей развивается музыкальность и пластичность. • Усвоение приемов классической и современной хореографии. • Формируются сильные и натянутые ноги, большой танцевальный шаг, высокий прыжок. • Развивается координация движений. • Выработка правильности и чистоты исполнения позиций и поз в движениях классического танца и современной хореографии. • Дети знакомы с основами актерского мастерства. <p>Метапредметные результаты Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимает характер исполнения изученного материала и может отличить его от других танцевальных направлений; • Уметь работать у станка и слушать музыкальный материал.

	<ul style="list-style-type: none"> • Умет импровизировать под аккомпанемент. <p>Личностные результаты Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • становиться более наблюдательным и внимательным; • имеет понятие о правильном поведении во время занятий, а также при нахождении перед зрителями и на месте зрителей в концертном зале; <p>формирует начальное представление о здоровом образе жизни, воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</p>
Количество часов в неделю / год	Для стартового уровня первого модуля 3 ч. в неделю /114ч. Для базового уровня первого модуля 3 ч. в неделю /114 ч.
Возраст обучающихся	6-12 лет
Формы занятий	Групповая и индивидуальная
Методическое обеспечение	<p>Методы – наглядный, словесный, практический, метод игрового сосуществования, метод импровизации.</p> <p>Формирующие приемы: форм Использование образного слова; Использование выразительного показа; Совместная творческая деятельность взрослого и ребенка; Слушание музыки и ее анализ.</p> <p>Принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности и системности.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Зал с зеркалами, коврики для par terra, магнитофон

Аннотация к рабочей программе на 2021/2022 учебный год

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой «Сценическое движение», разработанной Радченко В. Н.

Данная программа рассчитана на детей 6-12 летнего возраста имеющих хореографические данные и проявляющих интерес к искусству хореографии.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – художественная.

Вид образовательной деятельности хореография.

Цель: Приобщение детей к искусству хореографии; создание условий по развитию творческих способностей посредством танцевального искусства.

Задачи:

1. Обучающие задачи заключаются в том, чтобы:

дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, модерн танец, обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

2. Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

3. Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №1.

Квалификация педагога соответствует профилю программы (художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель по специальности «Народное художественное творчество»), соответствие занимаемой должности.

Программа разработана на основе основных положений теории Л.С. Выготского, который рассматривал творчество как создание нового, А. Маслоу, считающего, что подлинное творчество проявляется у человека и в реальной повседневной жизни, каждодневном выборе жизненных ситуаций, в разных формах самовыражения; материал из монографии Ф. А. Пономарева о способах организации творческой деятельности; теоретические основы и практические рекомендации по обучению классическому танцу и современной хореографии (Аркина Н., Базарова Н., Бахрушин Ю., Устинова Т.А. и др.).

Учебно-тематический план стартового уровня первого модуля

Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
	Теория	Практика	Всего часов	
1.Вводное занятие: Техника безопасности	1	1	2	
2.Музыка и движение	8	24	32	Тестирование
2.1 Приемы музыкально-двигательной выразительности.	2	10	12	
2.2 Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразными характерными музыки.	6	14	20	

3.Освоение движений эмоционально-динамического характера классического танца	10	28	38	Тестирование
3.1 постановка корпуса.	1	4	5	
3.2 постановка рук, ног, головы.	1	4	5	
3.3 Экзерсис у станка и на середине зала.	4	10	14	
3.4 ритмика.	4	10	14	
4.Творческая деятельность	4	34	38	Тестирование
4.1 Ролевые игры.	1	10	11	
4.2 Этюды.	1	4	5	
4.3 Развития творческого воображения.	1	4	5	
4.4 Композиция-постановка танца.	1	16	17	
5.Итоговое занятие. Открытый урок		4	4	
<i>ИТОГО: часов</i>	23	91	114	

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

По окончании года обучения дети должны:

- Знать исходное положение корпуса, рук, ног;
- Сознательно и самостоятельно пользоваться подготовительными упражнениями: начинать и заканчивать движения с началом и окончанием музыки;
- Уметь исполнять движения пружинным, маховым и плавным приемом;
- Освоить движения эмоционально-динамического характера: танцевальный шаг, простой шаг, марш, легкий бег, пружинный легкий бег, хороводный шаг, шаги с высоким подниманием колена;
- Уметь передавать в движениях не сложный музыкально-двигательный образ;
- Знать такие понятия, как: линия танца, направление движения, характер музыки.
- Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонны по 4 человека, в рассыпную по залу и обратно в колонны, строить и держать круг. Держать линии во время исполнения танца, ходить по залу змейкой.

Учебно-тематический план базового уровня первого модуля

	Количество часов	
--	-------------------------	--

Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.Вводное занятие: Техника безопасности	1	1	2	
2. Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность»	6	16	22	Тестирование
2.1 Приемы музыкально-двигательной выразительности.	2	6	8	
2.2 Упражнения для развития умения детей двигаться в соответствии с разнообразными характерными музыки.	4	10	14	
3.Освоение движений эмоционально-динамического характера классического танца	4	20	24	Тестирование
3.1 постановка корпуса.	1	3	4	
3.2 постановка рук, ног, головы.	1	3	4	
3.3 Экзерсис у станка и на середине зала.	1	7	8	
3.4 ритмика.	1	7	8	
4.Освоение движений эмоционально-динамического характера современного танца.	9	25	34	Тестирование
4.1 Постановка корпуса.	1	2	3	
4.2 Постановка рук, ног, головы.	1	1	2	
4.3 Экзерсис у станка и на середине зала.	2	4	6	
4.4 Изучение движений изолированных центров и техника их исполнений.	2	6	8	
4.5 Координация.	1	4	5	
4.6 Партер.	2	8	10	
5.Творческая деятельность	4	24	28	Тестирование
5.1 Ролевые игры.	1	6	7	
5.2 Этюды.		2	3	
5.3 Развития творческого воображения.		2	3	
5.4 Композиция-постановка танца.		14	15	
6.Итоговое занятие. Открытый урок		4	4	

<i>ИТОГО: часов</i>	24	90	114	
----------------------------	-----------	-----------	------------	--

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

По окончании года обучения дети должны:

Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность»

- Уметь передавать в движениях не сложный музыкально-двигательный образ;
- Знать такие понятия, как: линия танца, направление движения, характер музыки.

Раздел «Элементы классического танца»

- Знать основную стойку на середине зала и I, II и III позиции ног классического танца;
- Уметь исполнять в партере releve lent, demi plie, battement tendu flex, battement tendu
- Уметь выполнять подготовку к 1 port de bras;
- Уметь выполнять галоп, танцевальный шаг, подскоки, бег на полупальцах и с закидыванием ног;
- Знать основные позиции рук классического танца;
- Выполнять прыжки по полу-выворотной позиции на середине зала;
- Уметь держать точку и исполнять движения в повороте.

Раздел «Современный танец»

- Знать основные позиции ног современного танца (джаз, модерн);
- Знать позиции рук современного танца (джаз, модерн);
- Координировать движения по 4 сторонам;
- Знать и работать отдельно центрами: головой, торсом, руками, стопой;
- Уметь исполнять: body roll, roll down, roll up, flat back, plie releve;
- Уметь менять уровни с верхнего в нижний;
- Уметь выполнять перекаты;
- Исполнять прыжки с 2-х ног.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Сценическое движение» имеет **художественную направленность**, модифицированная, разработана на основе примерной программы «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», Москва, Просвещение, 2009 года, рассчитана на 1 год обучения. При составлении программы использован опыт ведущих специалистов хореографии, учтены современные хореографические тенденции, рассмотрены различные танцевальные стили и направления, использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы, учтены современные методические требования.

Актуальность проблем художественно-эстетической направленности обусловлена современным социальным заказом на художественное образование школьников. Дополнительное образование решает вопросы художественно-эстетического развития детей, использует познавательные и воспитательные возможности предметов художественно-эстетической направленности, культивирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. В связи с этим в среде педагогов формируется необходимость теоретического осмысления программ дополнительного образования и верного практического решения, результатом чего является данная программа по введению в начальное хореографическое воспитание школьников.

Отличительные особенности программы

Занятия по данной программе способствуют социальной активности ребенка, он знакомится с основами искусства хореографии. Данная программа дает всем детям хореографическую подготовку, выявляет их склонности и способности. В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое движение или хореографическая композиция, этюд, осваиваемые в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил. Эстетика хореографии, ее технические, эмоциональные, жанровые краски становятся благодатной почвой для всестороннего развития детей в объектах дополнительного образования.

Адресат программы

Программа предусматривает групповые практические занятия. Данная программа рассчитана на детей 6-12 летнего возраста имеющих хореографические данные и проявляющих интерес к искусству хореографии.

Объем программы. Программа «Сценическое движение» рассчитана на 1 год обучения:

Для стартового уровня первого модуля 114ч.

Для базового уровня первого модуля 114ч.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы обучения и виды занятий

Групповые занятия, практические занятия.

Цель: приобщение детей к искусству хореографии; способствовать развитию творческих способностей посредством танцевального искусства.

Задачи программы

- Создание условий для наиболее полного удовлетворения потребностей интересов детей, укрепление их здоровья, социализации;
- Учить детей сознательному подходу к каждому движению.
- Способствовать физическому развитию ребенка (формирование осанки, правильного дыхания, эластичности мышц, подвижности суставов и т.д.)
- Развивать музыкальность, способность чувствовать, эстетически переживать музыку в танце.
- Развивать у учащихся артистичность, выразительность, фантазию, способность творчески воплощать хореографический образ.
- Формировать знания, умения и компетенции по вопросам современного и классического танцевального искусства.
- Воспитывать моральные, волевые качества, трудолюбие, самодисциплину в ходе учебно-тренировочной работы.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- светлый, просторный и хорошо проветриваемый зал;
- деревянный настил пола;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для воспитанников (спортивные купальники, трико, балетные тапочки, танцевальная обувь);
- сценические костюмы;
- коврики;

Формы аттестации/контроля

Контрольные и открытые занятия, концерты для родителей, участие в конкурсах, фестивалях, также контролем за уровнем обученности является

визуальное педагогическое наблюдение за работой детей на занятиях хореографией.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Сценическое движение»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Сценическое движение»							
(стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2021-29.12.2021	18	54	11.01.2022-31.05.2022	20	60	38	114
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
третья неделя декабря			третья неделя мая			Выполнение специальных упражнений, наблюдение	

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Сценическое движение»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Сценическое движение»							
(базовый уровень, первого модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2021-29.12.2021	18	54	11.01.2022-31.05.2022	20	60	38	114
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
третья неделя декабря			третья неделя мая			Выполнение специальных упражнений, наблюдение	

Оценочные материалы: техничность исполнения движений, правильная последовательность, амплитудность, эмоциональность исполнения, согласованность движений с музыкой.

Методические материалы

Для достижения цели данной образовательной программы необходимо опираться на следующие основные педагогические принципы:

- наглядности;
- доступности;
- постепенности в развитии способностей детей;
- строгой последовательности в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного и воспитательного процесса;
- сознательности и активности.

Режим усложнения должен быть оптимальным, соответственно возрасту, если дети не усвоили материал, то стоит вернуться к более медленному темпу и повторить.

В ходе образовательного процесса используются элементы следующих педагогических технологий:

- сотрудничества;
- здоровьесберегающей;
- социальной.

В процессе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы:

- наблюдение,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение, показ;
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы уровня деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный: дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый: участие детей в коллективном поиске решения поставленных задач.

В плане занятия:

1. Организационный момент, поклон, постановка целей и задач занятия.
2. Основная часть занятия: разминка, музыкальные игры (изучение новых движений и /или повторение изученного), гимнастика или изучение

танцевальных этюдов, закрепление изученного материала в самостоятельной практической работе;

3. Подведение итогов занятия, поклон.

Анализ ошибок проводится после каждой практической части занятия.

Методическое пособие:

1. Барышника Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. -М.: Айрис, 2001.

2. Баскаков В. Свободное тело. -М: Институт общегуманитарных исследований, 2001.

3. Борисов -Дрондин А. И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. - Самара: НТЦ, 2003.

4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit.,2005.

5. Выготский Л. С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.

6. Данилова Н. И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.

7. Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. -Л.: ЛГИТМ и К, 1992.

8. Захаров Р. Сочинение танца. М.: Искусство,1989.

9. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт,2001.

10. Никитин В. Ю. Модерн- джаз танец. Методика преподавания- М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.

11. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. -М.: Просвещение,2006.

12. Поляков С. С. Основы современного танца. -М.: Феникс,2009.

Приложение 1

Оценочный лист к программе «Сценическое движение»

Форма контроля входящий, текущий, тематический, промежуточный
(нужное подчеркнуть)

Количество учащихся _____ Возраст учащихся ____ (класс)

Группа № _____ Год обучения по программе

_____.

Результаты контроля

№ п\п	Показатели.	Результаты.
1	Задание выполнили полностью	_____ чел. (_____ %)
2	Задание выполнено с одной ошибкой	_____ чел. (_____ %)
3	Задание выполнено с двумя ошибками	_____ чел. (_____ %)
4	Задание выполнено с тремя и более ошибками	_____ чел. (_____ %)
5	Не справились с заданием	_____ чел. (_____ %)
	Средний результат:	_____ %

Низкий уровень усвоения материала – до 40%.

Средний уровень усвоения материала – с 41 до 70%.

Высокий уровень усвоения материала - с 71 до 100%.

Общие выводы:

- Форма проведения контроля:
 - выбрана целесообразно,
 - соответствует возрастным особенностям обучающихся,
 - соответствует содержанию рабочей программы.
- Уровень сложности:
 - соответствует программным требованиям,

- соответствует подготовленности обучающихся.

• Средний результат контроля составил _____ %, что соответствует _____ уровню усвоения программного материала.

ПДО _____ (_____)

Приложение 2

Тест по хореографии

- 1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**
 - а) станок;
 - б) палка;
 - в) обруч.

- 2. Обувь балерины?**
 - а) балетки;
 - б) джазовки;
 - в) пуанты.

- 3. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?**
 - а) полуприседание;
 - б) приседание;
 - в) полное приседание.

- 4. Международный день танца?**
 - а) 30 декабря;
 - б) 29 апреля;
 - в) 28 мая.

- 5. Автор балета «Лебединое озеро»:**
 - а) Чайковский П.И.;
 - б) Петипа М. И.;
 - в) Прокофьев С.

- 6. Сколько точек направления в танцевальном классе?**
 - а) 7;
 - б) 6;
 - в) 8.

- 7. Назовите богиню танца:**
 - а) Майя Плисецкая;
 - б) Айседора Дункан;
 - в) Терпсихора.

- 8. Краковяк:**

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец.

9. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:

- а) en dehors;
- б) en dedans;
- в) rond.

10. Что означает en face?

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

11. Первая позиция ног:

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

12. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

14. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

15. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

Ответы на вопросы:

1. а 8. а 15. б
2. в 9. б
3. а 10. б

4. б 11. а

5. а 12. а

6. в 13. в

7. в 14. а

«Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся»

Многолетний опыт работы с детским хореографическим коллективом показал, что при приеме детей, для занятий хореографией, необходим отбор по определенным физическим данным. В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста, чтобы определить, насколько повысился уровень их подготовки.

Тесты, позволяющие оценить подвижность шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад. Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
4. Повернуть голову в сторону. Взгляд должен быть обращён точно в сторону.

Тесты, определяющие эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевого сустава.

1. Поднять согнутые в локтях руки и скрестить предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
2. Встать спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснуться пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.
3. Встать спиной к стулу и взяться руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставив вперед одну ногу и присесть как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.
4. Согнуть одну руку локтем вверх, а другую - локтем вниз, предплечье за головой и за спиной. Коснуться пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положения рук.

Тесты, позволяющие оценить подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья.

1. Встать перед зеркалом и вытянуть руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.
2. Положить на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90°. При повороте внутрь кисть должна касаться ладонью стола, а при повороте – тыльной поверхностью.

Тесты для оценки подвижности лучезапястного сустава, эластичности мышц кисти и предплечья.

1. Вытянуть руки вперёд и опустить кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.

2. Встать лицом к столу, поставить на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

3. Положить ладони на стол пальцами вперед и подвинуть их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.

Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

1. Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью стопы и голенью составляет 45-55°.

2. Встать лицом к спинке стула и опереться на неё руками. Отставить выпрямленную ногу от пола. Носки и колени направлены строго вперед. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50-60°.

3. Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Тесты для оценки гибкости позвоночника.

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

2. Лёжа на животе с закреплёнными стопами, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10-20 сантиметров.

3. Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

4. Сесть на стул лицом к его спинке и опереться руками в колени разведённых ног, не меняя положение таза и ног, повернуть голову назад. Ученик должен увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади него.

Тесты для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.

Тазобедренный сустав – самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают

возможность выполнения разнообразных движений – ходьбы, бега, прыжков и многих других.

1. Лежа на спине, согнуть одну ногу, взять её обеими руками за колено и притянуть как можно ближе к груди. Другая нога остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.

2. Лёжа на животе (подбородок касается пола), согнуть одну ногу и с помощью рук постараться коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

3. Сидя на жесткой поверхности, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

4. В положении полулёжа на спине с опорой на локти согнуть одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.

5. Сесть на стул, согнуть одну ногу и положить её стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

Заключение.

Применяя на практике вышеизложенные тесты, легко можно определить физические способности и природные данные (подвижность, выворотность, эластичность) поступающих детей в танцевальный коллектив. Возможности ребёнка оцениваются при помощи трёхуровневой шкалы (низкий, средний, высокий уровень способностей), которая применяется для каждого теста, после чего педагогом делается вывод, есть ли у поступающего способности, а значит перспектива для дальнейшего их развития и обучения в хореографическом коллективе.

Словарь хореографических терминов

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le sou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement

developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракш] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOÏTÈ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree . Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файли] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад,

затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и *point*.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

RONDE DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение тазом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей*" ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee).

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBË [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Список литературы

- 1) Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров:/ Избр. психологические труды. – Москва-Воронеж, 1996. – 786с. (Серия «Психологи Отечества»).
- 2) Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. Избр. психол. Труды:/Под ред. Зинченко В.П. – Москва-Воронеж, 1997. – 608с. (Серия «Психологи Отечества»)
- 3) Венгер Л.А. Мухина В.С. Психология. - М.: Просвещение,1988. - 336с.
- 4) Выгодский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: Союз, 1997. – 96с.
- 5) Выгодский Л.С. Психология развития как феномен культуры:/ Под ред. Ярошевского М. Г. – Москва - Воронеж, 1996. – 512с. (Серия «Психологи Отечества»)
- 6) Выгодский Л.С. Психология искусства:/ Изд. 5-е испр. дополненное. – М.: Лабиринт, 1998. – 416с.
- 7) Генералова И.А. Мастерская чувств. – М.: ВЭЦШТ, 2000. – 154с.
- 8) Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. – М.: МПСИ, 2001. – 194с.
- 9) Зеньковский В.В. Психология детства. – М.: AcademiA, 1996. – 325с.
- 10) Зись В.С. Искусство и эстетика:/ Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: Искусство,1978. – 447с.
- 11) Изард.К. Эмоции человека:/ Под ред. Гозмана Л.Я, Егоровой М.С. – М.: Изд-во Московский университет, 1980. – 440с.
- 12) Каптерев П.Ф. Детская и педагогическая психология. – Москва – Воронеж, 1999. – 336с.
- 13) Кирнос Д.И. Индивидуальность и творческое мышление. – Москва, 1992. – 176с.
- 14) Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей:/ Популярное пособие. – Ярославль,1997.- 208с.

- 15) Курышева Т. Театральность и музыка. – Всесоюзное издательство Советский композитор, 1984. – 200с.
- 16) Левин В. Воспитание творчеством:// Первые встречи с искусством. – М.: Искусство, 1995. - с.37-62.
- 17) Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия: /Избр.труды.- Москва-Воронеж, 1997. – 448с. (Серия «Психологи Отечества»)
- 18) Мархасин В.С. Цеханский В.М. Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии:// Творческий процесс и художественное восприятие. – Ленинград.: Наука Ленинградское отделение, 1978. – 280с.
- 19) Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. - М.: Владос, 1999. – 176с.
- 20) Петрушин В.И. Музыкальная психология:/ Изд. 2-е испр. и доп. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 384с.
- 21) Пигулевский В. Искусство и человек. – Кишинев.: Картя Молдовеняска, 1986. – 190с.
- 22) Пономарев Я.А. Психология творчества: перспективы развития:// Психологический журнал. – 1994. - №6. – с.38-50
- 23) Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989. –176с.
- 24) Рубинштейн С.П. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 720с.
- 25) Рудестам К. Групповая психотерапия. Пер. с англ. под ред. Л.А.Петровской: / Изд. 2-е. – М.: Универс, 1993.- 368с.
- 26) Руднева С. Фиш Э. Музыкальное движение. Метод. Пособие:/ Изд. 2-е перераб.и доп. – СПб.: Гуманитарная академия, 2000. – 320с.
- 27) Савенкова А.И. Детская одаренность. Развитие средствами искусства. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 220с.
- 28) Чернецкая Т.А. Как стать артистичным:/ Психолог. тренинг актерского мастерства. – М.: ВЭЦШТ, 2000. – 82с.
- 29) Шадриков В.Д. Способности человека. Избр. психолог. труды. – Москва-Воронеж, 1997. – 288с. (Серия «Психологи Отечества»)

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей.

1. «Секрет танца». Санкт-Петербург «Динамит» «Золотой век» 1997г.
2. Поэль Карп «Младшая муза». Москва «Современник» 1997г.
3. Танцы – начальный курс. Изд. «Астрель» АСТ 2001г.
4. С. Дубкова «Жар-птица» балетные сказки и легенды. – М.; ООО Белый город
5. Джордж Баланчин, Френсис Мэйсон. Сто один рассказ о большом балете/ Пер. с англ. У.Сапциной. – М.; КРОН-ПРЕСС, 2000 – 494 с. – Серия «Академия»