

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
педагогов дополнительного образования
протокол № 8
от « 17 » марта 2022 г.



Утверждаю
Директор МОУ «СШ № 2»
Т.В. Долгушина
« 21 » марта 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сценическая пластика»

Программа художественной направленности

Возраст обучающихся: 13 — 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Уткина Вера Владимировна,
педагог дополнительного образования

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль – Залесский, 2022 г.

Пояснительная записка

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально - организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Нормативно-правовая база

Программа разработана с учётом требований законов РФ:

- «Об образовании», Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 10.07.2012);
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Указ президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 06 декабря 2018 г. № 703 «О внесении изменений в Стратегию государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённую Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
- Постановление правительства Ярославской области от 17.07.2018 № 527-п «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД».

Направленность программы

«Сценическая пластика» — программа **художественной направленности**.

Вид программы – модифицированная. Данная программа модифицирована на основе ранее разработанной авторской программы «Театр пластики» педагога Богдан Л.М. Кроме этого программа опирается на работы Георгия Владимировича Кристи в исследовании последних исканий Константина Сергеевича Станиславского, где учитывается возраст обучающихся.

Отличительные особенности заключаются в особенностях театра пластики, где исполнитель существует в постоянном синтезе актерской игры и танца, музыки и пластики, пантомимы и клоунады. Знакомясь с языком театра, учащийся погружается в мир литературы, музыки, изобразительного и других видов искусств. Занятия пластикой направлены прежде всего на гармонизацию взаимодействия подвижного тела, разума и эмоций. Стоит отметить, что программа театра пластики является качественно новой творческой единицей в обширной среде детских коллективов, развивая нетрадиционные направления театрального искусства.

Уровень программы – базовый.

Новизна программы. Данная программа является многоуровневой, так как рассчитана на разный возраст учащихся. Процесс формирования двигательных навыков у детей 14—15 лет проходит значительно быстрее, чем у 13-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями. На каждом уровне подбираются разные по сложности выполнения упражнения. Каждое упражнение имеет начальный(базовый) уровень и продвинутый уровень. Овладев базовым уровнем, учащиеся переходят к усложненному варианту.

Актуальностью программы является то, что в современном мире бурно развивающегося научно-технического прогресса дети проводят много времени за компьютером, телевизором, испытывая при этом ограничения в движении, общении, что негативно сказывается на психофизическом развитии ребенка и его социальном становлении. Занимаясь в театре пластики, ребенок становится раскрепощенным, более контактным, учится четко формулировать и излагать свои мысли публично, тоньше чувствовать и познавать окружающий мир.

Педагогическая целесообразность и значимость. Осуществлению поставленных задач в программе способствует широкий спектр упражнений, заданий и игр, которые позволяют учащимся с большим интересом и легкостью погружаться в мир фантазий и становиться более пластичными, овладевать контролем над своим телом.

Цель программы:

Развивать творческие способности обучающихся посредством пластики собственного тела и раскрывать индивидуальные способности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам сценического движения, актерского мастерства, ритмопластики, акробатики;

Развивающие:

- развивать пластическую фантазию учащегося;
- развивать основные психофизические процессы и личностные качества учащихся (восприятие, память, внимание, наблюдательность, фантазию, воображение, коммуникабельность, чувство ритма, смелость публичного самовыражения);
- развивать физические способности учащегося, легкость и координацию движений, ловкость и подвижность;
- развивать музыкальный вкус.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения в коллективе;
- воспитывать ответственное отношение к работе над спектаклем;
- воспитывать умение работать в группах, чувство коллективизма.

Возрастная категория обучающихся

Данная программа предназначена для учащихся 13—15 лет. Специальной подготовки для набора в творческое объединение не требуется.

Наполняемость группы — от 12 до 18 человек.

Срок реализации

Общее количество часов в году – 72 часа.

Формы и режим занятий.

Количество занятий в неделю — 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма организации образовательной деятельности.

Для повышения эффективности занятий и активной работы учащихся на занятиях используются:

- игры,
- тренинги,
- праздники,
- репетиции,
- конкурсы,
- открытое занятие.

Исключительное значение в программе имеют групповые формы работы, позволяющие ребятам наиболее полно реализовывать свои умения и навыки:

- упражнения на взаимодействие, раскрепощение, доверие;
- игры, способные поднять творческую активность, пробудить фантазию и развить навыки коллективной слаженной работы;
- игры, направленные на сплочение коллектива;

Ожидаемые результаты реализации Программы

Предметные:

В результате освоения программы, учащиеся получают целый комплекс знаний, умений и навыков, которые бесспорно помогут им в будущем.

К концу года обучения, учащиеся

знают:

- составляющие процесса сценического действия: (внимание, наблюдательность, эмоционально-мышечная память, координация, логика движения и т.д.),

средства пластического искусства: (мимика, пантомимика, жест, поза, движение, импровизация), основные театральные термины (авансцена, задник, кулисы, грим, декорация, реквизит и т.д.), устройство зрительного зала и сцены;

- условия преодоления психологического или физического зажимов, основные законы сценического поведения (законы активного, целенаправленного и продуктивного действия), основные элементы пантомимы.

умеют:

- ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм, двигаться в разных темпах, выполнять пластические импровизации на заданную тему, правильно выполнять упражнения, развивающие ловкость, подвижность, гибкость, выносливость;
- создавать игровые образы с помощью мимики, жеста, пластики, звука, искренне верить в любую воображаемую ситуацию, создавать коллективное импровизированное действие (сочинять пластические этюды), создавать из элементов пантомимы номера.

владеют:

- принципом построения этюда, поведением на сцене и за кулисами;
- своим телом в достаточной степени для воплощения пластического образа в спектакле, актерской игрой.

Личностные результаты:

- Сформированность эстетических и ценностно-смысловых ориентаций учащихся, создающие основу для формирования позитивной самооценки, самоуважения, жизненного оптимизма, потребности в творческом самовыражении;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- умение управлять своими эмоциями.

Контроль и диагностика освоения программы.

Контроль проводится посредством открытых занятий, отчетных концертов 1 раз в год.

Формы подведения итогов.

- спектакль;
- пластические этюды;
- песенная имитация;
- региональные, Всероссийские и международные конкурсы театральных коллективов;
- конкурсы.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ					
1.	Беседа о технике безопасности. Разминка	1	0,5	0,5	
2.	Беседа о технике безопасности. Тренинг специальный	4	0,5	3,5	
3.	Индивидуальная акробатика	6	1	5	этюд
4.	Беседа о технике безопасности. Взаимодействие с предметом	8	0,5	7,5	этюд
5.	Взаимодействие с партнером	6	-	6	этюд
6.	Постановка танцевальных этюдов к новогоднему капустнику	2	-	2	этюд
7.	Беседа о технике безопасности. Сценические прыжки через воображаемые предметы:	4	1	3	этюд
8.	Работа с пространством	6	1	5	этюд
9.	Беседа о технике безопасности. Сценическое движение. Сценические падения.	4	0,5	3,5	этюд
10.	Техника сценических переносок	4	1	3	Этюды
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ПАНТОМИМЫ					
11.	Техника пантомимы	8	1	7	
12.	Работа с «воображаемыми предметами»	5	-	5	этюд
13.	Упражнения: на характер поверхности	4	1	3	этюд
14.	Упражнения на развитие мимической выразительности	4	-	4	этюд
15.	Работа над спектаклем	4	-	4	танцевальные композиции к спектаклю
16.	Постановка танцевальных этюдов к выпускному капустнику	2	-	2	этюд
Итого:		72	8	64	

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Тема 1.1. **Теория.** Сценическая пластика – важный инструмент актерского мастерства.
Понятие «Импульс»

Практические навыки сценического движения

Разминка

Основная задача – подготовка костно-мышечного аппарата актера и определение степени готовности к активной работе на занятии.

Упражнения:

Практика:

изучение движений

- «квадрат» - приставной шаг по рисунку квадрата;
- движения плечами по точкам;
- движения бедрами по точкам;
- круговые движения плечами;
- круговые движения бедрами;
- вращение головой по точкам.
- упражнения на координацию и синхронность исполнения

Диагональ:

- шаги в быстром темпе;
- прыжковые движения;
- танцевальные комбинации на координацию движений

Тренинг специальный

Основная задача – развитие психофизических качеств актера, когда упражнения становятся средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей свое оправдание и внутренний импульс.

Упражнения:

- на развитие чувства равновесия;
- чувства пространства;
- чувства формы;
- чувства инерции;
- чувства партнера.

Индивидуальная акробатика

Задача – освоение акробатических навыков и развитие комплекса психофизических качеств, когда акробатический навык трансформируется из спортивного в сценический и исполнение его предполагает свою причинно-следственную связь.

Теория. Правила выполнения упражнений

Упражнения:

- подготовительные упражнения;
- пассивный и активный кувырок;
- боковой перекат;
- стойки: на плече, на руках, на локтях;
- колесо;
- упражнения на соединение элементов индивидуальной акробатики с элементами подготовительного тренинга.

Взаимодействие с предметом

Решается целый комплекс задач, начиная с координации движений и заканчивая ловкостью в движениях. На заключительном этапе работы на основе полученных навыков обучающиеся выполняют импровизацию – игру с предметом.

Упражнения:

- с мячом;
- со стулом;
- с лентой
- со шляпой
- с тканью
- соединение элементов в комбинации.

Взаимодействие с партнером

Задача – развитие способности «видеть», чувствовать, понимать и контролировать движения партнера с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с задачей, поставленной в данном упражнении.

Упражнения:

- гимнастические – подготовительный тренинг с партнером;
- парная акробатика – перевороты, стойки, седы.
- на сопротивление ;
- с предметами – стол, стул, куб;
- на бесконтактное взаимодействие и распределение в пространстве;
- пластическая композиция.

Постановка танцевальных этюдов к новогоднему капустнику

Сценические прыжки через воображаемые предметы:

- свободный прыжок с приземлением на одну ногу.
- свободный прыжок с приземлением на обе ноги.

Работа с пространством

Задача – развитие чувства пространства; чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм, распределяясь в пространстве, точно понимая его составляющие.

Теория. Понятие темпо-ритм,

Упражнения:

- понятие темпа – движение в разных скоростях;
- понятие чувства времени – распределение движения во времени;
- понятие ритма – движение в ритмических рисунках.

Сценические падения

Задача – освоение техники различных падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движений, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия.

Теория. Правила выполнения упражнений.

Упражнения:

- подготовительные упражнения;
- падения на полу;
- падения с высоты;
- падения во взаимодействии партнером.

Техника сценических переносок

Упражнения:

- групповые переноски;
- переноска на плече плечах;

- переноска на руках;
- переноска на спине.

РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ ПАНТОМИМЫ

Тема 2.1. Специфические особенности пантомимы как вида искусства

Основные свойства и признаки пантомимы: максимальное обобщение содержания, стилизация формы, предельная целесообразность и точность движения. Жест как носитель действия в пантомиме и почва для рождения специфического поэтического языка.

Синтетичность пантомимы как вида искусства.

Теория. «Воображаемые миры» пантомимы. Жесткие, мягкие и «живые» предметы. Законы работы с воображаемыми препятствиями. Воображаемая среда. Воображаемый партнер. «Превращающиеся предметы».

Виды пантомимы: классическая, танцевальная, акробатическая, эксцентрическая.

Жанры классической пантомимы. Аллегорическая пантомима, ее основные свойства. Мимодрама, ее специфика. Клоунада. Сюжетная и бессюжетная пантомима.

Искусство беспредметной пантомимы (Этьен Декру, М. Марсо, Б. Дебюро и др.).

Мимы-«одиночки» (А. Елизаров, Л. Енгибаров, А. Жеромский) и театральная пантомима (Московский театр мимики и жеста, «Лицедеи», Театр В. Полунина).

Техника пантомимы

Практика. Аналитический комплекс упражнений в пантомиме.

Классические стиливые упражнения в пантомиме. Техника исполнения классических стиливых упражнений. Опыт выдающихся мимов в создании стилистических упражнений (Э. Декру, М. Марсо, И.Г. Рутберг). Соединение стиливых упражнений в этюде.

Различные техники движения как средства художественной выразительности в создании образа (марионетка, робот, компютерная графика, рапид, мультипликация и др.).

Упражнения на развитие гибкости опорно-двигательного аппарата; контролируемости движений любой части тела, устойчивости внимания, концентрации внимания на работающих и неработающих мышечных группах, комбинированного внимания (одновременно на нескольких объектах); способствующих развитию воображения, наблюдательности, фантазии.

Упражнения – освоение основных стилистических приемов:

- «шаг на месте»;
- «бег на месте»;
- «лазание по канату»;
- «надломившееся тело»;
- «подъем и спуск по воображаемой лестнице»;
- «облокачивание».

Осуществление локальных движений по задаваемым заранее траекториям:

- передвижения: «вперед – назад», «вверх – вниз», «кресты», «круги», «квадраты», «треугольники» и т. д.;
- на трех условных плоскостях «пишутся» слова или цифры, или «рисуются» фигуры («солнышко», «ромашка» и т.д.);
- движение от импульсов, задаваемых педагогом: легкие удары, толчки, прикосновения, которые указывают направление движения выбранной части тела; более сложные двойные импульсы, а также различные типы движения: равномерное, «с затуханием», «дробленное»;
- движения под «диктовку» представляемого образа (животных, предметов, явлений природы и др.);
- выполнение этюдов, решаемых пластичностью всего тела и состоящих из упражнений типа «человек – предмет», «человек – животное».

Работа с «воображаемыми предметами» Направленные на выработку умения точно передавать объем и форму несуществующего предмета.

- вылепите из воображаемого пластилина бусы, нанижите их на нитку; из того же «материала» – цепь, небольшую фигурку человека, животного и т.д.;
- сложите из воображаемой газетной бумаги: «птичку», «конверт», «треуголку», «лодку» и пр.
- переведите стрелки у ручных часов и будильника, заведите и те и другие.
- раскройте перочинный нож, отточите карандаш; откройте: книгу, банку консервов, зонтик и др. предметы;
- выберите из крупы соринки, рассортируйте злаки;
- нарежьте: колбасу, сыр, лимон, кекс; отрежьте: кусок арбуза, ломоть хлеба и пр.;
- намотайте на локоть и кисть руки (не забудьте отвести при этом большой палец) длинную веревку.
- отмотайте с катушки нитку, оторвите ее, вденьте в иглу; заштопайте носок, пришейте пуговицу и пр.

Упражнения: на характер поверхности (предмет твердый, мягкий, шершавый, волнистый, круглый, закругленный); на свойства предметов (предмет колючий, липкий, мокрый, острый); на температурные особенности (предмет горячий, холодный).

Упражнения на развитие мимической выразительности, сознательного управления своей мимикой, тренировка мышц верхней и нижней части лица:

- «шторка» Марсо;
- «мышцы боли»;
- «мышцы угрозы»;
- «мышцы размышления»;
- «мышцы смеха»;
- «мышцы рыдания» и другие.

Условия реализации программы

Материально-технические: магнитофон, флеш-карта, коврики, класс для хореографии, станки, аудио-видеоматериалы.

Методические: раздаточные карточки, фотокарточки, рисунки, лекционный материал.

Кадровые: программа реализуется педагогом по хореографии.

Контрольно-измерительный материал

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 и 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 Прослушивание на репетициях	Грамоты Дипломы Журнал	Конкурсы, Фестивали Праздники Концерты
Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Зачеты Конкурсы	Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Зачеты

Контрольно-измерительный материал для промежуточной аттестации

Теория:

Тема: Сценическое движение

Тест

1. Кто одним из первых заявил о необходимости развития техники сценического движения?

- А) К.С. Станиславский
- Б) И. Кох
- В) А. Немеровский

2. Что делает движение на сцене выразительным?

- А) Пластический диалог с партнёрами.
- Б) Развитие движения как единого процесса
- В) Отсутствие автоматизма
- Г) Физические нагрузки.

- Д) Умение построить колоритную и пластическую, но точную фразу жеста
Е) Умение понять и передать своё эмоциональное состояние через язык тела
(несколько правильных ответов)

3. Практические навыки сценического движения приобретаются в результате:

- А) выполнения специальных заданий
Б) во время занятий акробатикой и танцами
В) декламаций стихотворений
(несколько правильных ответов)

4. Какой вид сценических движений описан далее: Это основная часть практически любого действия. Актеры в первую очередь учатся управлять бытовыми, повседневными движениями.

- А) простые;
Б) бытовые;
В) автоматические

5. Ответьте: произвольные жизненные движения, которые должны полностью передать эмоции героя, это искусство общения без каких-либо слов.

- показать качества предмета жестами, движением тела. Используются редко на сцене, чтобы не отвлекать внимание зрителя от содержания текста.
- восклицания, вопросы, утверждения, отрицания. Они отражают определенный смысл и понятны окружающим, к примеру, «Пойдем» – взмах руки.

А) Локомоторный Б) Семантический В) Иллюстративный Г) Пантомимический или эмоциональный

6. Относят ли к сценическим движениям танец?

- А) Да
Б) Нет

Критерии оценки теоретической части мониторинга:

- 2 балл – правильные ответы на 1-2 вопроса;
4 балла – правильные ответы на 3-4 вопроса;
6 балла – правильные ответы на 5-6 вопросов.

Практические упражнения:

1. Упражнения на развитие баланса

- Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем

круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем алгоритм.

- Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер. Делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.
- Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.
- Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

2. Упражнения на развитие координации

- Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.
- Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

3. Упражнения на снятие напряжения

- Напряжение – физическое и психическое проявление чувства воли. Говоря понятным языком, контроль над напряжением позволяет актёру правильно выполнять движения – не механически, но и не подчеркнуто гиперболизировано или небрежно.
- Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.
- Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт.

Критерии оценки практической части мониторинга:

Верно выполненное задание № 1 – 3 балла;

Верно выполненное задание № 2 – 3 балла;

Верно выполненное задание № 3 – 4 балла.

Уровни освоения материала

Высокий уровень: 8—10 балла;

Средний уровень: 4 — 7 баллов;

Низкий уровень: 0 — 3 баллов.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель/дней	Общее кол-во часов по программе	Место проведения	Режим занятий
01.09.2022	31.05.2023	36	72	МОУ СШ №2, класс хореографии	2 раза в неделю по 1 часу

Список информационных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012N273-ФЗ (ред.от31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29декабря2012г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013№27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин2.4.4.1251-О3»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. –Москва. 2010.(переиздано)
4. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр.–Волгоград2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. ХоллДжимЛлучшаяметодикаобучениятанцам.-Москва.2013.
7. ВолодинаО.В.Самоучитель клубныхт танцев.-Ростов-на-Дону2015.
8. ПрокоповК. Клубные танцы.-Москва2006.
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.;Диля2015)
12. Э.Гренлюнд,Н.Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т.В.идр.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>