

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

**«Танец в спектакле»**

Программа художественной направленности

Возраст обучающихся: 15 — 18 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

Танцы и танцевальная музыка в драматическом спектакле выполняют самые разнообразные функции. Так, через танец и пляску режиссер может более ярко передать образ персонажа, черты его характера.

Хореографические композиции возносят сценическое действие в новую эмоциональную сферу, часто способствуют раскрытию главной мысли спектакля, способствуют развитию и продолжению действия спектакля, помогают в раскрытии ключевых образов. Спектакль – это создание многих: режиссера, актеров, художника, хореографа. Хорошо, если над спектаклем работает коллектив единомышленников, одержимый единой творческой идеей и их связывают тесные человеческие отношения, наверное, именно в этом случае и рождается достойное произведение.

**Отличительной особенностью** является смещение в ней акцента с физического развития на творческое обрамление пластического воспитания посредством театральной деятельности. Художественным продуктом реализации программы является создание театральных номеров и спектаклей, в которых присутствует современная пластика.

### 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».

**Уровень программы – продвинутый.**

**Новизна программы.** Данная программа является многоуровневой, так как рассчитана на разный возраст обучающихся и ориентирована на целостный процесс развития и обогащение творческого потенциала личности.

Процесс формирования художественного образного танцевального виденья, мышления и творчества чрезвычайно сложен и многообразен. Он требует навыков классического танца, народно-сценического, современного танца.

Танец – это зримая энергия образно-художественной мысли, выраженная языком хореографии, пластики и пантомимы в определенном характере музыки и темпо-ритме. Чтобы понимать и создавать образное произведение, необходимо обладать фантазией, воображением, а художественное воображение – это мышление образами.

**Актуальностью** программы является то, в настоящий момент, по нашему глубокому убеждению, необходимо воспитывать у подрастающего поколения сценическую этику и эстетику, культуру поведения и внушать ему важность этих вещей. Развитие творческих способностей, фантазии, воображения, формирования художественного образного виденья и мышления, развитие и обогащения творческого потенциала личности.

**Значимость программы.** Принцип единства воспитания, обучения и развития способствует воспитанию художественного вкуса, эстетических качеств, чувства коллективизма, становлению мироощущения.

### **Цель программы:**

Формировать постановочные, сочинительские навыки и умения у обучающихся. Раскрывать индивидуальные творческие способности.

Образовательные:

1. Знать музыкально-ритмическую организацию движений;
2. Знать основные законы драматургии и композиционного построения хореографического произведения;
3. Уметь мыслить художественными образами и воплощать их в пластических этюдах;
4. Уметь выстраивать танцевальные комбинации и этюды.

Воспитательные:

1. формировать эмоциональное отношение к миру прекрасного и к людям;
2. формировать отношение к познанию (к учебе, делу);
3. формировать музыкальный и художественный вкус;
4. формировать оптимизм и уверенность в своих силах.

Развивающие:

1. выявлять и развивать творческие способности обучающегося (ритм, память, мышление, танцевальную выразительность);
2. развивать высокую исполнительскую культуру;
3. развивать логическое мышление.

### **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:*

- музыкально-ритмическую организацию движений;
- основные законы драматургии и композиционного построения хореографического произведения

*умеют:*

- мыслить художественными образами и воплощать его в пластическом решении;
- импровизировать на заданную тему, артистично исполнять движения выражающие образ, действие, чувства;
- выстраивать танцевальные комбинации и этюды;
- анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла;

*владеют:*

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

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

«Высоким» уровнем оценивается прохождение программы при выполнении следующих требований:

1. Создание этюда на заданную тему с учетом композиционного построения и законов драматургии.
2. Уметь импровизировать на заданную тему.
3. Уметь распределять себя и свои действия в пространстве.
4. Исполнять движения, комбинации в стиле джаз-модерн.

«Средним» уровнем оценивается прохождение программы при несоответствии одному из требований.

«Низким» уровнем оценивается прохождение программы при невыполнении двух требований.

### Критерии оценивания освоения программы

Оценка успешности выполнения заданий (в %)	Уровневая оценка знаний
Менее 50 %	низкий уровень
От 50 до 80 %	средний уровень
От 81 до 100 %	Высокий уровень

### Возрастная категория обучающихся

Данная программа предназначена для учащихся 15—18 лет. Необходима специальная подготовка для набора в творческое объединение. 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 и танцы, направленные на сплочение коллектива.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Беседа о технике безопасности Законы драматургии и их применение в хореографическом произведении	1	1	0	
2.	Экспозиция. Завязка.	3	1	2	этюды
3.	Основное действие.	5	1	4	этюды
4.	Кульминация. Развязка	8	1	7	этюды
5.	Постановочная работа к спектаклю 1	15	-	15	этюды
6.	Беседа о технике безопасности Музыка — основа для создания танца	1	-	1	наблюдение
7.	Рисунок танца	1	1	-	наблюдение
8.	Хореографический текст	8	1	7	этюды
9.	Танцевальный этюд	8	-	8	этюды
10.	Танцевальные движения, комбинации в стиле джаз-модерн.	12	1	11	этюды
11.	Постановочная работа к спектаклю 2	10	-	10	этюды
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

#### **Задачи:**

- познакомить с основными законами драматургии для сочинения хореографического этюда;

#### ***1. Законы драматургии и их применение в хореографическом произведении***

#### ***Теория:***

Значение законов драматургии для сочинения хореографического произведения. Основной закон построения хореографического произведения обязателен как для сюжетного, так и для бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека. Танец должен сочетать в себе в гармоничном соотношении все пять частей законов драматургии:

При сочинении хореографического произведения различаем 5 основных частей.

I. **Экспозиция** знакомит зрителей с действующими лицами, помогает им составить представление о характере героев. В ней намечается характер развития действия; с помощью особенностей костюма и декорационного оформления, стиля и манеры

исполнения выявляются приметы времени, определяется место действия. Действие здесь может развиваться неторопливо, постепенно, а может динамично, активно. Длительность экспозиции зависит от той или иной задачи, которую решает здесь хореограф, от его музыкального материала, строящегося, в свою очередь, на основе сценария произведения, его композиционного плана.

II. **Завязка.** Само название этой части говорит о том, что здесь завязывается – начинается действие: здесь герои знакомятся друг с другом, между ними либо между ними и какой-то третьей силой возникают конфликты. Драматургом, хореографом сделаны первые шаги, которые впоследствии приведут к кульминации.

Практика:

- этюды с действием завязки

III. **Основное действие** перед кульминацией - это та часть произведения, где развёртывается действие. Конфликт, черты которого определились в завязке, обретает напряженность. Ступени перед кульминацией действия могут быть выстроены из нескольких эпизодов. Количество их и длительность, как правило, определяется динамикой развёртывания сюжета. От ступени к ступени она должна нарастать, подводя действие к кульминации. Некоторые произведения требуют стремительно развивающейся драматургии, другие, наоборот, замедленного хода событий.

Практика:

- этюды с эпизодами основного действия

IV. **Кульминация** – наивысшая точка развития драматургии хореографического произведения. Здесь достигает наивысшего эмоционального накала динамика развития сюжета, взаимоотношение героев.

В бессюжетном хореографическом номере кульминация должна выявляться соответствующим пластическим решением, наиболее интересным рисунком танца, наиболее ярким хореографическим текстом, т.е. композицией танца. Кульминации обычно соответствует также наибольшая эмоциональная наполненность исполнения.

V. **Развязка** – завершает действие. Развязка может быть либо мгновенной, резко обрывающей действие и становящаяся финалом произведения, либо, наоборот, постепенной. Та или иная форма развязки зависит от той задачи, которую ставят перед произведением его авторы. Развязка – идейно нравственный итог сочинения, который зритель должен осознавать в процессе постижения всего происходящего на сцене.

Законы драматургии требуют, чтобы различные соотношения частей, напряжённость и насыщенность действия того или иного эпизода, наконец, длительность тех или иных сцен подчинялись основному замыслу, основной задаче, которую ставят перед собой создатели сочинения, а это, в свою очередь, способствует рождению разнообразных, разноплановых хореографических произведений.

В основе драматургии хореографического произведения должна быть в первую очередь судьба человека, судьба народа. Только тогда произведение может быть интересным для зрителя, волновать его мысли и чувства. Основной закон построения драматургического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное состояние человека (радость, горе, любовь и т.п.) или его свойства (трусость, хитрость, доверчивость, самовлюблённость и т.п.).

Практика:

- этюды с кульминационным моментом и развязкой

2. **Музыка** — основа для создания танца

### **Практика:**

Музыка в истории хореографии. Особенность танцевальной музыки, её ясная ритмическая определённость. Ритм музыкального сопровождения танца, эмоциональная сила воздействия музыки. Музыкальный образ и его воплощение в хореографическом тексте. Работа балетмейстера над танцевальным номером на основе уже имеющегося в музыкальной литературе материала. Анализ музыкального произведения. Определение стиля и характера музыки.

Возникновение хореографического образа через музыку. Проникновение в суть музыкального произведения, его драматургию. Работа над частями музыкального произведения. Связь с динамическими оттенками музыкальной фразы, её мелодикой. Музыкальный анализ музыкального материала.

### **3. Рисунок танца**

Теория.

Рисунок танца как составная часть композиции хореографического произведения. Рисунок танца как выразительное средство выявления замысла хореографа. Ассоциативный характер рисунка танца, отражение в рисунке танца национальных особенностей, быта, нравов, жизненного уклада народа. Зависимость рисунка танца от замысла хореографа, драматургии номера, музыкального материала, танцевальной лексики. Логика развития рисунка танца, распределение его по сценической площадке. Простой, многоплановый рисунок танца, основной и второстепенный (аккомпанирующий). Построение симметричных и асимметричных рисунков танца. Составляющие танцевального рисунка: композиционный рисунок и композиционный переход.

### **4. Хореографический текст**

#### **Практика:**

Хореографический текст – складывается из элементов танцевального языка (хореографической лексики), которые в определённой последовательности и взаимосвязи образуют целостную систему. Хореографический текст сочиняется на основе музыки, предназначенной для танца, и является воплощением эмоционального состояния, характера, образа героя. На одну и ту же музыку может быть сочинён разный хореографический текст.

В состав хореографического текста входят:

1. Движения
2. Позы
3. Ракурсы
4. Жесты
5. Мимика

**Танцевальное движение** – это гармония движений рук, ног, головы и корпуса, выражающей образ, действие, чувства.

**Поза** – устойчивое выразительное положение.

**Ракурс** – доворот исполнителя в позе на определённое количество градусов – относительно точки восприятия зрителя (эпальман, анфас, профиль).

**Жест** — устойчивое положение или движения, несущее на себе образно-конкретную нагрузку. Одно из решающих образных действенных средств. Жест подчиняется развитию образа.

**Мимика** – это отражение всех движений души, тончайшие оттенки внутреннего мира человека, течение его мысли, внезапная или последовательная смена настроения



Все части хореографического произведения органично связаны друг с другом, последующая вытекает из предыдущей, дополняет и развивает её.

**Танцевальным этюдом** называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму. В него включены лексика и композиционный рисунок.

Этюды бывают:

1. На развитие техники исполнения;
2. На композиционный рисунок;
3. На актёрское мастерство;
4. На пластику.

В этюде на развитие техники исполнения хореографический материал исполняется уже в вариациях, в сочетаниях, от простого к сложному. В таких этюдах обязательно используется характер и манера исполнения той народности, чьи движения использованы. В этюде на рисунок в основе лежит композиционный рисунок и его развитие. В этюде на актёрское мастерство показывается какой – либо персонаж, образ. В этюде на пластику включены работа рук, корпуса, головы.

Этюды подразделяются на: **Орнаментальные** (не имеющие содержания), включают в себя большое количество хореографического материала, который подаётся от простого к сложному. **Тематические** (где заложена определённая тематика). Этюд, как и любое хореографическое произведение, имеет своё композиционное построение. Каждый этюд состоит из 4 частей:

1. Выход. В этой части происходит знакомство зрителя с исполнителями, с национальностью, эпохой, музыкальным аккомпанементом.
2. Проходка. В этой части завязываются взаимоотношения между исполнителями.
3. Коленце. Самая большая часть этюда, в которой используется большое количество лексики, наиболее ярко раскрывается содержание этюда.
4. Уход или финал. В этой части идёт прощание исполнителей со зрителем, ставится точка мыслей балетмейстера. Уход подразумевает, что все исполнители уходят со сценической площадки, а финал – исполнители остаются на сцене.

### **Практика:**

Создание танцевальных этюдов.

Типы этюдов:

- Этюд на заданную тему;
- Этюд на заданную музыку;
- Этюд с элементами импровизации на заданную музыку или тему;
- Постановка танцевальных и пластических композиций.

### **5. Танцевальные движения и комбинации в стиле джаз – модерн.**

**Теория:**

- об авангарде балетного танцевального искусства; основные понятия стиля исполнения, термины движений.

**Практика:**

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

- основные движения рук, корпуса, головы;
- основной шаг
- прыжки

- повороты
- работа с партнером.

Джаз-модерн - это стиль африканских народов, импровизация ритмов сочетается с элементами джазовой музыки

Занятия джаз-модерном вырабатывают силу, гибкость, пластичность, выносливость, отличную форму и прекрасную осанку. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, координацию движений и умение владеть своим телом. Улучшается память, воображение и фантазия.

Особенность джаз танца — полная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали. Танец Джаз — это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, его ощущений, а не формы или идеи.

Постановка этюдов, танцевальных композиций индивидуально, в парах, согласно программе обучения

## 5. Постановочная работа к спектаклю.

### 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

### 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.

### Список информационных источников

1. Шипилина И.А. Хореография в спорте. –Москва. 2010.(переиздано)
2. Ключеева С.А. Детский музыкальный театр. –Волгоград2012.
3. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
4. ХоллДжимЛучшаяметодикаобучениятанцам. -Москва.2013.
5. ВолодинаО.В.Самоучитель клубныхт танцев. -Ростов-на-Дону 2015.
6. ПрокоповК. Клубные танцы. -Москва 2006.
7. Слуцкая С.Л.«Танцевальная мозаика».-М.: Линка–Пресс,2016.
8. В.В.Козлов, А.Е.Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.:Речь,2016)
9. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.;Диля2015)
10. Э.Гренлюнд,Н.Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
11. Пуртова Т.В.идр.Учите детей танцевать:Учебное пособие– М.:Владос,2013.
12. <http://www.openclass.ru/node/47746>
13. <http://pedsovet.org/>
14. [www.ast.ru](http://www.ast.ru)
15. [www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)
16. [www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)
17. <https://kopilkaurokov.ru>
18. <https://vk.com/dancerussia>
19. <https://vk.com/dancederevnya>