

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа «Перспектива»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Научно-методическим советом
(протокол
от 05.05.2023 №3)

УТВЕРЖДЕНА
приказом руководителя
от 10.05.2023 №ПВА-13-268/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности**

«В мире танца»

(название исходной программы)

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
недели
Количество часов: 136 часов
Автор-составитель программы:
Бандурина Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

г. Сургут

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа
«Перспектива»

Полное название дополнительной общеобразовательной программы	«В мире танца»
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Бандурина Наталья Анатольевна
Год разработки дополнительной общеобразовательной программы	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа (в случае ее реализации)	Приказ от «10» мая 2023 г. № ПВА-13-268/3 Директор МБОУ «Перспектива» Е.Л. Запольская
Информация о наличии рецензии (в случае, если таковая имеется)	
Уровень программы	Базовый
Цель дополнительной общеобразовательной программы	Развитие танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенных ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с федеральными государственными требованиями.
Задачи дополнительной общеобразовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> - освоить понятия и терминов джаз-модерн танца; - ознакомить учащихся с основными разделами урока; - изучить основные положения ног, рук, корпуса; - научить способам управления напряжения в позвоночнике; - добиться свободного движения во всех отделах позвоночника; - научить максимальному расслаблению тела; - развить максимальную подвижность каждого центра тела в отдельности; - заложить основу навыков координации движения; - работать над развитием природных данных; - учить контролировать своё собственное исполнение;

	- развить движенческую память.
Информация об уровне дополнительной общеобразовательной программы	базовый
Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	<p>Учащиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основными понятиями и терминологией проученных элементов модерн-джаз танца; - освоить основные положения и способы управления напряжения позвоночника; - добиться свободного движения во всех отделах позвоночника; - научиться «изолированно» работать каждым центром тела в отдельности; - освоить способы управления изолированных центров; - координировать работу двух центров в «параллель»; - научиться способам управления напряжения в позвоночнике; - координировать движения рук и ног; - освоить основные шаги и повороты из раздела «кросс»; - научиться связывать движения с ритмом и темпом музыки; - уметь контролировать своё собственное исполнение.
Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы	1 год
Количество часов в неделю / год	4ч / 136 ч
Возраст обучающихся	11-12 лет

АННОТАЦИЯ

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее ДООП) «В мире танца» художественной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы с изменением и

Программа рассчитана на учащихся 11-12 лет и реализуется в течении 1 года.

Программа состоит из четырех разделов: основы классического танца, основы народно-сценического танца, основы современного танца, подготовка концертных номеров.

Целью освоения программы является развитие танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенных ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с федеральными государственными требованиями.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный уровень:

1.1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

1.2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

1.3. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

1.4. Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Указом Президента Российской;

1.5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 р

1.6. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

1.7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);

1.8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

1.9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

1.10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г протокол № 3;

1.11. Указ Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

2. Региональный уровень:

2.1. Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68-оз (с изменениями на 24 ноября 2022 года) «Об образовании в Ханты Мансийском автономном округе-Югре»;

2.2. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 12.08.2022 № 10 П 1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного»;

2.3. Приказ ДОиН ХМАО-Югры от 23.08.2022 № 10-П-1765 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от

12.08.2022 № 10-П-1692 «О Внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.08.2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты Мансийском автономном округе Югре»;

3. Муниципальный уровень:

3.1. Постановление Администрации города от 08.10.2021 № 8793 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования»;

3.2. Приказ ДО от 01.03.2022 № 12-03-101 «О создании муниципального опорного центра дополнительного образования детей».

Актуальность предполагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития детей, материально - технические условия, для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нравственному и эстетическому воспитанию. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: художественная, **уровень усвоения** программы – базовый.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, танец, классический, народно-сценический танец, современный танец, подготовку концертных номеров. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. По окончании каждого из этапов ребенок может перейти на следующий уровень обучения, либо закончить обучение одного из разделов по данной программе, а в дальнейшем имеет возможность пройти экзамен и поступить по дополнительной предпрофессиональной программе в области хореографического искусства.

Адресат программы программа адресована обучающимся 11-12 лет, способные не имеющим противопоказаний по здоровью. Количество обучающихся в одной группе составляет 12-15 человек.

Срок реализации программы 136 часов. Режим занятий – 4 часа в неделю, каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Отличительные особенности программы: дополнительная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида. **Особенность** данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народно-сценической, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

Цель программы: способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения через хореографию.

Задачи:

Обучающие:

- Дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народный танец.

- Обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.
- Знакомить детей с хореографическими терминами и понятиями.
- Научить взаимосвязи музыки и движения, дать основы музыкальной грамоты.

Развивающие:

- Развитие мышечной выразительности тела, формирование фигуры и осанки, укрепление здоровья.
- Формирование навыков выразительных движений, умения легко и координированно танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- Формирование конструктивного межличностного общения, коммуникативной культуры.

Воспитательные:

- Воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов; сотворчества.
- Сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и
- Воспитывать личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность.
- Воспитывать патриотизм, любовь к Родине, родному раю.

Формы контроля результативности программы: итоговая и промежуточная аттестации обучающихся по данному курсу не предусмотрены. Для отслеживания результативности образовательного процесса в программе предусмотрены следующие формы текущего контроля: входной устный опрос в начале каждого раздела и по материалу предыдущих занятий, наблюдение за выполнением практических заданий на каждом занятии, оказание помощи, рекомендации, советы, анализ работы в конце занятия.

Методическое обеспечение программы

Репродуктивные: метод показа и объяснения является ведущим в хореографическом обучении. В целях эффективного обучения педагог должен не только опираться на способности детей к подражанию, но и научить их сознательному выполнению изучаемого.

Метод повторения и систематичности применяется как для разучивания, совершенствования и закрепления танцевальных навыков, так и для того, чтобы их не утратить, сохранить в памяти ранее пройденный материал.

Творческий: чтобы сам процесс обучения был активным и творческим и не сводился к механическому заучиванию и воспроизведению тех или иных движений, необходимо использовать широкий арсенал активных методов. Прежде всего - это танцевальная импровизация, т.е. самостоятельное создание пластических образов на базе использования элементарных движений и перемещений. В ходе изучения и исполнения танцевальных этюдов также проявляются творческие способности каждого ребёнка. Дети могут придумать характер персонажа, в соответствии с условиями, заданными педагогом, характером и настроением музыки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Nn/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<i>1 раздел</i>				
1	ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	30	2	32	наблюдение
	<i>2 раздел</i>				

2	ОСНОВЫ НАРОДНО СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА	30	2	32	
	<i>3 Раздел</i>				
3	ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА	30	2	32	
	<i>4 Раздел</i>				
4	ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ			40	
				136	

Планируемые результаты

Каждый учащийся в соответствии с требованиями программы обучения хореографического объединения при прохождении промежуточной и итоговой аттестации должен продемонстрировать следующие навыки:

Знать:

рисунки выученных танцев детского жанра, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков; элементы классического и народного танцев; особенности постановки корпуса, ног, рук, головы.

Уметь:

ориентироваться в пространстве; исполнять элементы и основные танцевальные комбинации детского танца; контролировать мышечную нагрузку; распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Видом проведения зачета является контрольный урок-показ или выступление с номером на творческом мероприятии. На основе просмотра комиссия итоговой аттестации выносит оценки, суждения о результатах работы класса в целом и каждого обучающегося в отдельности, принимая во внимание весь комплекс требований к исполнению программных движений.

Объект оценивания:

исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков; элементов классического и народного танцев; исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами или без них; исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение; техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом; знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике; осмысленность исполнения движений и комбинаций; синхронность исполнения; музыкальность исполнения комбинаций; выразительность исполнения.

Методы оценивания

Оценивание выступления обучающихся на основе разработанных критериев и показателей.

1. Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков в партере и на середине зала.

2. Элементы классического.
3. Танцевальные этюды с предметами и без них.
4. Простые танцевальные комбинации.
5. Исполнение танцевальной постановки.

Танцевальные и ритмические этюды во время промежуточной и итоговой аттестации, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации:

упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков. Партерный экзерсис;
основные танцевальные шаги;

упражнения для головы;

наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;

упражнения для плеч;

упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;

элементы растяжки;

упражнения для укрепления спины;

основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);

элементы гимнастики;

прыжки;

Упражнения для рук.

Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.

Упражнения для корпуса: наклоны в стороны, вперед, назад, исполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);

поклон (простой с приседанием);

Шаги:

простой шаг (бытовая форма);

простой танцевальный шаг;

сочетание шагов на носках и на пятках;

шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);

простой шаг с ударом;

топающий шаг;

переменный ход;

бег на полу пальцах;

прыжки, подскоки; - проскоки, перескоки;

приставной шаг и галоп.

Элементы классического танца:

relevé по I, II и V позициям;

demi plié и grand plié по I и II позициям;

Battement tendu;

Battement tendu jeté;

позиции рук (подготовительное положение, 1,3,2 Позиции ног 1.2.3.

Ориентация в пространстве:

различие правой, левой ноги, руки, плеча;

повороты вправо, влево;

движение по линии танца, против линии танца;

движение по диагонали;

построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну, по четыре и обратно, из колонны в шеренгу;

из одной линии в две линии;

комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круга, «звездочка», «змейка», «воротца»;

свободное размещение по залу.

Танцевальные и ритмические упражнения и этюды:

«елочка» - постановка корпуса;

постановка головы;

упражнения для головы;

«воздушный шарик» - позиции рук классического танца;

«Буратино» - упражнение для головы, рук, плеч;

«ножки поссорились, ножки помирились» - постановка ног;

развитие навыка полного приседания, подъема на полупальцы, прыжка;

«паровозик» - направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава;

«лягушки» - направлен на развитие выносливости и силы ног.

Простейшие танцевальные комбинации:

комбинация с галопом;

комбинация с притопами;

комбинация с хлопками;

игровые комбинации со словами;

игровые комбинации по кругу и т.п.

Партерный экзерсис:

«кузнечик», «звездочка», «лягушка», «старенькая бабушка» и т.п.;

упражнения для развития корпуса и осанки: «солдатик», «березка», «поза дерева», «поза лебедя», «карандаш», «колесо» и т.п.

упражнения для развития стопы;

элементы растяжки с напряженным и сокращенным подъемом;

упражнения на развитие танцевального шага, выносливости;

растяжка (разножка с перегибами корпуса, «складочка», «столик»);

упражнения на гибкость (мостик, скручивания, прогибы).

Творческая деятельность, основы актерского мастерства:

игровые задания на передачу эмоционального состояния: радостно – грустно, весело – страшно, интересно – скучно и т.п.4

танцевальные шаги в различных образах (животных, птиц);

игровые этюды развивающие актерскую выразительность;

музыкально – подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, внимание, умение действовать совместно: «кто быстрее», «машины и пешеходы», «плетень», «узнай по походке», «кто лучше», «успей передать», «разбежались, сбежались», «похлопаем, потопаем», «тропинка» «лиса и зайцы» и др.

Календарный учебный график

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	09	01		групповая	1	Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas	Класс хореографии	наблюдение
2.	09	01		групповая	1	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	Класс хореографии	наблюдение
3.	09	06		групповая	1	Постановка корпуса (в выворотных позициях)	Класс хореографии	наблюдение
4.	09	06		групповая	1	Позиции ног: I, II, III, V	Класс хореографии	наблюдение
5.	09	08		групповая	1	Позиции ног: I, II, III, V	Класс хореографии	наблюдение
6.	09	08		групповая	1	Позиции и положения рук: подготовительное положение I, II, III позиции	Класс хореографии	наблюдение
7.	09	13		групповая	1	Позиции и положения рук: подготовительное положение I, II, III позиции	Класс хореографии	наблюдение
8.	09	13		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение
9.	09	15		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение
10.	09	15		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение
11.	09	20		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение
12.	09	20		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение
13.	09	22		групповая	1	Разучивание элементов классического танца у станка	Класс хореографии	наблюдение

14.	09	22		групповая	1	Постановка корпуса (в выворотных позициях)	Класс хореографии	наблюдение
15.	09	27		групповая	1	Позиции ног: I, II, III, V	Класс хореографии	наблюдение
16.	09	27		групповая	1	Позиции ног: I, II, III, V	Класс хореографии	наблюдение
17.	09	29		групповая	1	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, II, III позиции	Класс хореографии	наблюдение
18.	09	29		групповая	1	Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, II, III позиции	Класс хореографии	наблюдение
19.	10	04		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
20.	10	04		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
21.	10	06		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
22.	10	06		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
23.	10	11		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
24.	10	11		групповая	1	Разучивание элементов классического танца на середине зала.	Класс хореографии	наблюдение
25.	10	13		групповая	1	Temps leves sautes в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
26.	10	13		групповая	1	Temps leves sautes в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
27.	10	18		групповая	1	Temps leves sautes в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
28.	10	18		групповая	1	Temps leves sautes в I и II свободной позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
29.	10	20		групповая	1	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
30.	10	20		групповая	1	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
31.	10	25		групповая	1	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала	Класс хореографии	наблюдение

32.	10	25		групповая	1	Трамплинные прыжки в I и II свободной позиции ног – на середине зала	Класс хореографии	наблюдение
33.	10	27		групповая	1	Народный танец как вид хореографического искусства	Класс хореографии	наблюдение
34.	10	27 и		групповая	1	Русский танец	Класс хореографии	наблюдение
35.	11	08		групповая	1	Элементарные ходы и проходки	Класс хореографии	наблюдение
36.	11	08		групповая	1	Элементарные ходы и проходки	Класс хореографии	наблюдение
37.	11	10		групповая	1	Элементарные ходы и проходки	Класс хореографии	наблюдение
38.	11	10		групповая	1	Бег, подскоки	Класс хореографии	наблюдение
39.	11	15		групповая	1	Бег, подскоки	Класс хореографии	наблюдение
40.	11	15		групповая	1	Бег, подскоки	Класс хореографии	наблюдение
41.	11	17		групповая	1	Простейшие формы pas chasse	Класс хореографии	наблюдение
42.	11	17		групповая	1	Простейшие формы pas chasse	Класс хореографии	наблюдение
43.	11	22		групповая	1	Простейшие формы pas chasse	Класс хореографии	наблюдение
44.	11	22		групповая	1	Галоп по VI и по III позициям	Класс хореографии	наблюдение
45.	11	24		групповая	1	Галоп по VI и по III позициям	Класс хореографии	наблюдение
46.	11	29		групповая	1	Галоп по VI и по III позициям	Класс хореографии	наблюдение
47.	11	29		групповая	1	«Гармошка», «Ёлочка	Класс хореографии	наблюдение
48.	11	08		групповая	1	«Гармошка», «Ёлочка	Класс хореографии	наблюдение
49.	12	01		групповая	1	«Гармошка», «Ёлочка	Класс хореографии	наблюдение

50.	12	01		групповая	1	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом	Класс хореографии	наблюдение
51.	12	06		групповая	1	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом	Класс хореографии	наблюдение
52.	12	06		групповая	1	«Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом	Класс хореографии	наблюдение
53.	12	08		групповая	1	Ковырялочка	Класс хореографии	наблюдение
54.	12	08		групповая	1	Ковырялочка	Класс хореографии	наблюдение
55.	12	13		групповая	1	Ковырялочка	Класс хореографии	наблюдение
56.	12	13		групповая	1	Хлопки	Класс хореографии	наблюдение
57.	12	15		групповая	1	Хлопки	Класс хореографии	наблюдение
58.	12	15		групповая	1	Хлопки	Класс хореографии	наблюдение
59.	12	20		групповая	1	Припадания	Класс хореографии	наблюдение
60.	12	20		групповая	1	Припадания	Класс хореографии	наблюдение
61.	12	22		групповая	1	Припадания	Класс хореографии	наблюдение
62.	12	22		групповая	1	Молоточки	Класс хореографии	наблюдение
63.	12	27		групповая	1	Молоточки	Класс хореографии	наблюдение
64.	12	27		групповая	1	Молоточки	Класс хореографии	наблюдение
65.	01	10		групповая	1	Понятийно-терминологический аппарат модерн-джаз танца. Основные разделы урока.	Класс хореографии	наблюдение
66.	01	10		групповая	1	Понятийно-терминологический аппарат модерн-джаз танца. Основные разделы урока.	Класс хореографии	наблюдение
67.	01	12		групповая	1	Основные положения ног и рук. Переходы из позиции в позицию	Класс хореографии	наблюдение

68.	01	12		групповая	1	Основные положения ног и рук. Переходы из позиции в позицию	Класс хореографии	наблюдение
69.	01	17		групповая	1	Основные положения ног и рук. Переходы из позиции в позицию	Класс хореографии	наблюдение
70.	01	17		групповая	1	Основные положения ног и рук. Переходы из позиции в позицию.	Класс хореографии	наблюдение
71.	01	19		групповая	1	Упражнения для разогрева стопы и ахилла, коленного сустава, тазобедренного сустава.	Класс хореографии	наблюдение
72.	01	19		групповая	1	Упражнения для разогрева стопы и ахилла, коленного сустава, тазобедренного сустава.	Класс хореографии	наблюдение
73.	01	24		групповая	1	Упражнения для разогрева стопы и ахилла, коленного сустава, тазобедренного сустава.	Класс хореографии	наблюдение
74.	01	24		групповая	1	Наклоны и изгибы торса.	Класс хореографии	наблюдение
75.	01	26		групповая	1	Наклоны и изгибы торса.	Класс хореографии	наблюдение
76.	01	26		групповая	1	Наклоны и изгибы торса.	Класс хореографии	наблюдение
77.	01	31		групповая	1	Упражнения свингового характера.	Класс хореографии	наблюдение
78.	01	31		групповая	1	Упражнения свингового характера.	Класс хореографии	наблюдение
79.	02	02		групповая	1	Упражнения свингового характера.	Класс хореографии	наблюдение
80.	02	02		групповая	1	Работа изолированных центров.	Класс хореографии	наблюдение
81.	02	07		групповая	1	Работа изолированных центров.	Класс хореографии	наблюдение
82.	02	07		групповая	1	Работа изолированных центров.	Класс хореографии	наблюдение
83.	02	09		групповая	1	Упражнения stretch-характера.	Класс хореографии	наблюдение
84.	02	09		групповая	1	Упражнения stretch-характера.	Класс хореографии	наблюдение
85.	02	14		групповая	1	Упражнения stretch-характера.	Класс хореографии	наблюдение

86.	02	14		групповая	1	Шаги примитива	Класс хореографии	наблюдение
87.	02	16		групповая	1	Шаги примитива	Класс хореографии	наблюдение
88.	02	16		групповая	1	Шаги примитива	Класс хореографии	наблюдение
89.	02	21		групповая	1	Повороты на двух ногах	Класс хореографии	наблюдение
90.	02	21		групповая	1	Повороты на двух ногах	Класс хореографии	наблюдение
91.	02	28		групповая	1	Повороты на двух ногах	Класс хореографии	наблюдение
92.	02	28		групповая	1	Танцевальные комбинации.	Класс хореографии	наблюдение
93.	03	02		групповая	1	Танцевальные комбинации.	Класс хореографии	наблюдение
94.	03	02		групповая	1	Танцевальные комбинации.	Класс хореографии	наблюдение
95.	03	07		групповая	1	Танцевальные комбинации.	Класс хореографии	наблюдение
96.	03	07		групповая	1	Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке	Класс хореографии	наблюдение
97.	03	09		групповая	1	Знакомство с музыкальным материалом постановки.	Класс хореографии	наблюдение
98.	03	09		групповая	1	Создание сценического образа	Класс хореографии	наблюдение
99.	03	14		групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
100.	03	14		групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
101.	03	16		групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
102.	03	16		групповая	1	Изучение танцевальных движений	Класс хореографии	наблюдение
103.	03	21		групповая	1	Соединение движений в танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение

104.	03	21		групповая	1	Соединение движений в танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
105.	03	21		групповая	1	Соединение движений в танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
106.	04	04		групповая	1	Соединение движений в танцевальные композиции	Класс хореографии	наблюдение
107.	04	04		групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
108.	04	06		групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
109.	04	06		групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
110.	04	11		групповая	1	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах	Класс хореографии	наблюдение
111.	04	11		групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
112.	04	13		групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
113.	04	13		групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
114.	04	18		групповая	1	Отработка элементов	Класс хореографии	наблюдение
115.	04	17		групповая	1	Работа над музыкальностью	Класс хореографии	наблюдение
116.	04	20		групповая	1	Работа над музыкальностью	Класс хореографии	наблюдение
117.	04	20		групповая	1	Работа над музыкальностью	Класс хореографии	наблюдение
118.	04	25		групповая	1	Работа над музыкальностью		наблюдение
119.	04	25		групповая	1	Развитие пластичности		наблюдение
120.	04	27		групповая	1	Развитие пластичности		наблюдение
121.	04	27		групповая	1	Развитие пластичности	Класс хореографии	наблюдение
122.	05	02		групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение

123.	05	02		групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение
124.	05	04		групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение
125.	05	04		групповая	1	Синхронность в исполнении	Класс хореографии	наблюдение
126.	05	11		групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
127.	05	11		групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
128.	05	16		групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
129.	05	16		групповая	1	Работа над техникой танца	Класс хореографии	наблюдение
130.	05	18		групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
131.	05	18		групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
132.	05	23		групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
133.	05	23		групповая	1	Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений	Класс хореографии	наблюдение
134.	05	25		групповая	1	Выразительность и эмоциональность исполнения	Класс хореографии	наблюдение
135.	05	25		групповая	1	Выразительность и эмоциональность исполнения	Класс хореографии	наблюдение
136.	05	30		групповая	1	Выразительность и эмоциональность исполнения	Класс хореографии	наблюдение

Условия реализации программы Обучение танцу должно быть поэтапным, весь курс должен быть разделен на периоды по рациональному принципу не следует спешить, не надо давать ученикам непосильные физические нагрузки. Особо пристальное внимание следует уделить подготовке на первом году обучения. От этого во многом зависит будущее учеников, это этап их формирования. Рекомендации по распределению учебного материала на год (второй, третий годы обучения)

Первый этап посвящен повторению движений, пройденных в предшествующем году, и постепенному приведению организма учащихся в состояние полной работоспособности. В среднем на это отводится 2-3 недели. Остальное время – прохождение наиболее простых элементов программы и усложненное сочетание движений, ранее выученных элементов.

Второй этап отводится на изучение более сложных элементов программы и более сложные комбинированные упражнения.

На третьем этапе, после зимних каникул необходимо привести организм учащихся в «рабочую форму» и повторить учебный материал второго этапа. На третью четверть планируется изучение наиболее трудных элементов программы и наиболее сложная координационная работа с движениями, пройденными в первом полугодии. В четвертой четверти предусматривается продолжение изучения учебного материала, последние две недели отводятся для подготовки к итоговому контролю. При подготовке к уроку необходимо: Наметить новые примеры (упражнения) в соответствии с задачами каждой части урока для дальнейшего укрепления и совершенствования накопленных знаний и навыков учащихся. Определить новый материал (предусмотренный программой, в том числе, танцевальный) для изучения.

Вводить новый материал в различные комбинированные задания. Готовясь к очередному уроку, надо также предусматривать, логику и форму подачи материала, при этом, затрагивая не только вопросы исполнительской техники, но и темы творчества, искусства танца, музыки и т.д. Залогом успеха любого творческого коллектива является хорошо поставленная и правильно проводимая учебная работа. При этом всех детей необходимо учить в равной мере, разделение на более или менее способных может быть только на индивидуальных занятиях или в процессе работы над концертным репертуаром.

Основными принципами обучения являются: - последовательное и постепенное развитие - весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному: при переходе из класса в класс происходит последовательное усложнение движений. С первых занятий необходимо развивать умение слышать музыку и на этой основе развивать творческое воображение у учащихся.

Значительную роль в данном процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, которое помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Для реализации программы в МБОУ НШ «Перспектива» имеются необходимые условия, которые включает кадровые, научно-методические, организационно-педагогические, и материально – технические условия.

Материально-технические условия

Класс хореографии, зеркала, станки.

Техническая платформа

Ноутбук, интерактивная доска, проектор, экран.

Информационно-методические условия

СМИ.

Программа также включает разные виды занятий:

учебное занятие;

занятие - лаборатория

занятие – игра;

открытое занятие;
конкурс – фестиваль
конце

Общий срок реализации исходной программы (количество лет) 1 год

Год обучения (первый, второй и т.д.) первый

Возраст воспитанников 11 -лет

Количество воспитанников в группе в текущем учебном году 10 - 12 человек

Количество часов в неделю 4ч.

Общее количество часов в год 136ч.рп

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

I. Теория дисциплины

1. Становление русской школы классического танца.

2. Отличительные черты русского классического балета и его школы (содержательность, многонациональный характер репертуара балетных спектаклей и школы классического танца, осмысленность и выразительность исполнительской техники, не смотря на высокую техничность исполнения, воспитание исполнителей индивидуумов).

II. Экзерсис у станка

1. Подготовительные движения рук(и) – *préparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

2. Координация ног, рук и головы в движении – *temps relevé par terre*.

3. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

4. Разучивание элементов классического танца у станка.

В ускоренном темпе повторяются упражнения, указанные в теме 2, держась за станок одной рукой и усложняются за счет увеличения темпа и добавления V позиции.

- Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pie*), икры и колена.

- *Demi-pliés* в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение. • *Battements tendus* из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение (по мере усвоения – 1 такт).

- *Battements tendus* с *demi-pliés* из V позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

- *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans* (по четверти круга) с I позиции – с *préparation* и заключением. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* с I позиции – с *préparation* и заключением.

Музыкальный размер 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта.

- *Battements tendus jetés*. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

- *Battements tendus pour les pieds* или *battements doubles tendus* или *battements tendus* с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на *demi-pliés*.

- *Relevés* (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с *demi-pliés*. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт, 1/4.

- *Battements relevés lents* на 45о из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.

- Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце эзерсиса у станка. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

- Grands pliés. Изучается в I, II позициях (лицом к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

- Préparations к ronds de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения,

- 1-е port de bras. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4; по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.

III. Эзерсис на середине зала

1. Подготовительные движения рук(и) – préparations.

2. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

3. Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.

4. Повторяются упражнения, разученные в теме 2.

5. Дополнительно изучается понятие:

• épaulement .

• Épaulemént croisé (с ногой на полу).

• épaulemént éffacé (с ногой на полу) IV. Allegro

1. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

2. Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

Pas écharré. Изучается из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

I. Теория дисциплины

II. Эзерсис на середине зала

1. Русский танец. Закрепление материала/

Усложнение пройденных элементов.

- Бег, подскоки, галоп, полька.

- Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением

- Галоп.

- Подготовка к польке по III позиции.

3. «Припадания», «маятник», «ковырялочка».

- «Припадание» по VI позиции.

- «Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).

- «Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).

- «Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.

- «Ковырялочка» без подскока – с паузой и без неё. Подготовка к «верёвочке».

ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке

2. Знакомство с музыкальным материалом постановки

II Эзерсис на середине зала

1. Создание сценического образа

2. Изучение танцевальных движений

3. Соединение движений в танцевальные композиции

4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

5. Отработка элементов

6. Работа над музыкальностью

7. Развитие пластичности

8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой танца
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Понятийно-терминологический аппарат модерн-джаз танца. Основные разделы урока.

Понятийно-терминологический аппарат – это все термины и понятия модерн-джаз танца изучаемые в течение года.

В модерн-джаз танце можно выделить несколько разделов урока, которые обязательно использует каждый педагог.

- I. Разогрев.
- II. Изоляция.
- III. Партер.
- IV. Адажио.
- V. Кросс.
- VI. Комбинация.

В первый год обучения в разделе «Партер» изучаются упражнения stretch-характера.

Элементы раздела «Адажио» вводятся на втором году обучения, а сам раздел в чистом виде используется на третьем году обучения.

Основные положения ног и рук.

Так позиции ног имеют следующий вид:

- 1 параллельная позиция;
- 1-аут – аналогична 1 позиции классического танца;
- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;
- 2 параллельная – стопы находятся точно под бёдрами;
- 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца, иногда используется широкая 2-аут позиция (стопы располагаются шире плеч);
- 3 позиция практически не используется;
- 4 параллельная позиция;
- 4-аут – аналогична классической;
- 5 параллельная позиция;
- 5-аут - аналогична классической.

Положения *passé* и *cou-de-pied* также имеют выворотное и параллельное положение. Стопа может натягиваться (положение *point*) и сокращаться (положение *flex*).

В модерн-джаз танце нет устоявшихся позиций рук. В отличие от классического танца положение локтя и ладони может меняться. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Подготовительное положение рук классического танца может иметь следующий вид:

- руки свободны и находятся сбоку от торса;
- ладони лежат впереди на бёдрах (*press-poz*);
- руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперёд (V-позиция внизу). Первая позиция варьируется:
 - руки вытянуты вперёд на уровне солнечного сплетения;
 - руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям (V-позиция впереди);
 - руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди – 1 закрытая позиция (А-положение);
 - руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч (Б-положение).

Вторая позиция варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повёрнута вверх, вниз, в сторону;
- вторая сокращённая позиция – локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.

Третья позиция может варьироваться следующим образом:

- руки вытянуты в локтях, ладони повёрнуты вовнутрь (В-положение), наружу или вперёд;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально (V-позиция сверху);

- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой.

Кисть во всех описанных позициях и положениях может быть в нескольких вариантах: flex, jazz hend, пальцы вытянуты, пальцы сжаты в кулак.

Упражнения для разогрева стопы и ахилла, коленного сустава, тазобедренного сустава.

Основная задача раздела урока «Разогрев» - привести все мышцы тела учащихся в рабочее состояние, последовательно разогреть стопы и ахилл, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник. По месту расположения исполнителя разогрев может быть: у станка, на середине класса, в партере.

В этом разделе урока часто используются движения, заимствованные из классического танца, но в трансформированном виде.

Используются:

- различные виды переступаний;
- подъёмы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie;
- demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям;
- battement tendu и battement jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращённой стопой;
- rond de jambe par terre по параллельной позиции и исполнение варианта из народно-сценического танца.

Однако существует несколько движений именно для разогрева ног, которые заимствованы из танца модерн или других систем хореографии.

Prance – это движение для развития подвижности стопы состоит из быстрой смены положений:

- 1- стопа на полупальцах;
- 2- оттолкнуться пальцами от пола и вытянуть стопу, колено согнуто;
- 3- вернуть стопу на полупальцы;
- 4- опустить в И.П. Pas tortilla

Catch step

Kick (пинок) – обычно выполняется по 4 параллельной позиции: «рабочая» нога отводится назад на полупальцы, оба колена сгибаются, резко выпрямляя опорное колено через параллельное passé, резкий бросок вперёд «рабочей» ногой. Также выполняется Kick в сторону: «рабочая» нога также находится сзади на полупальце, оба колена согнуты.

Исполняется резкий бросок «рабочей» ногой в сторону через положение выворотного passé. Возврат в И.П. происходит также через passé.

Наклоны и изгибы корпуса.

Основой техники модерн служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

Наклоны торса:

- flat back – положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость.

При наклоне в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов.

При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90 градусов, но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад (hinge позиция – первоначально можно проучить у станка) возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже в этом случае нельзя прогибаться в пояснице или запрокидывать голову назад. Бёдра должны быть расположены точно над стопами.

- side stretch- наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Наиболее целесообразно изучить этот наклон, держась за станок. Исполняя этот наклон на середине зала, руки могут находиться в 3 позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая – в 3 позиции.

Эта группа наклонов может быть усложнена и исполняться в demi и grand plie, с подъёмом на полупальцы, с одновременным подъёмом ноги на 45 или 90 градусов (в разделе «Адажио»).

Изгибы торса:

- curve – изгиб верхней части позвоночника вперёд или в сторону. Основное требование

– исполнение через верх, т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем выполнять наклон вперед или в сторону. Наклон начинается с движения головы и исполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении». Иногда curve вперед исполняется ниже - до уровня поясницы.

- arch- изгиб позвоночника назад, голова продолжает линию спины и не запрокидывается. Сначала необходимо вытянуться вверх и затем отклониться назад, не сдвигая бёдер и оставляя поясницу неподвижной.

-twist торса – движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения. Бёдра остаются неподвижными.

- Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное закручивание торса вниз начиная с головы, причём все позвонки, один за другим должны быть включены в движение. При этом последним позвонком, включённым в работу, должен быть копчик. Roll up – обратное движение, подъём и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Спирали. К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника.

Спирали – это внутреннее движение, оно начинается с поворота таза, приводящего в движение позвоночник. Происходит скручивание позвоночника вокруг своей оси, распространяющееся снизу-вверх. Последним в движение приходит плечевой пояс и голова.

- Contraction, release, high release – основные положения, используемые в различных техниках современного танца. Эти движения не являются динамическими.

Contraction – это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объёма тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения.

Движение начинается из середины таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Есть отличие при исполнении contraction в модерн-джаз танце: таз посылаётся вперед, сжатие распространяется из центра тела вниз и вверх.

Положение головы зависит от типа contraction. Наиболее распространённое положение, когда голова завершает движение, наклоняется вперед и становится последним позвонком. Иногда при contraction голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах шеи. Руки служат противовесом к поступательному движению всего тела назад.

Release – это расширение, исполняется на вдохе. Тело освобождается и расширяется в пространстве. Положение high release или high lift – высокое расширение, т.е. торс приподнимается и немного изгибается назад в грудном отделе позвоночника, но голова не запрокидывается, руки в положении V-позиции вверх.

Упражнения свингового характера.

Swing означает моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей.

Для того чтобы перейти к следующему разделу урока «изоляция», необходимо добиться достаточной свободы и расслабленности позвоночника. Этого добиваются с помощью двух видов упражнений: drop (падение) и swing (раскачивание). Во время выполнения падения, необходимо уделить внимание тому, что торс должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжён.

При исполнении свинга также необходимо добиться полной расслабленности тела.

Важной особенностью свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъём на вдохе.

Работа изолированных центров.

При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей. Изоляции, как правило, подвергаются все центры – от головы до ног.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Их исполнение возможно двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения. Второй этап обучения – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Первый год обучения предусматривает изучение в «чистом виде» следующих движений изолированных центров:

1. Голова: наклоны, повороты, полукруги, круги, sundari.

2. Плечи: прямые направления – движение плеч вперед-назад, подъём одного или двух плеч вверх, твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, подъем и опускание.
4. Движения таза: движение вперед-назад, из стороны в сторону, hip lift (подъем бедра вверх), shimmy (спиральное закручивающее движение).
5. Руки: движения изолированных ареалов, полукруги и круги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеноstop). Переводы стоп из параллельного положения в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз (flex и point), а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.

Координация изолированных центров.

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух и более центров в одной комбинации.

Этапы изучения координации:

- объяснить принцип координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию, используя схему А-Б- В-П позиция в прямом и обратном направлениях, исполняя движения вместе и поочередно каждой рукой.
- изучить координацию двух центров в параллель;
- свинговое раскачивание двух центров;
- управление через «импульс» (когда один центр через импульс приводит в движение другой центр).

Партер: упражнения Stretch-характера.

В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

- в партере может происходить разогрев;
- в партере могут быть упражнения на изоляцию;
- очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника.

В первый год обучения предусматривается изучение в этом разделе упражнений Stretch-характера. Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

- фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени;
- пульсирующие наклоны торса (pulse);
- открытие ноги с помощью руки или обеих рук.

Эти упражнения могут исполняться во всех позициях «сидя» и в положении лёжа на спине», когда с помощью руки рабочую ногу можно открыть вперед или в сторону. В большинстве случаев рука держит рабочую ногу за пятку или за щиколотку. Эти растяжки можно выполнять в положении «лёжа на боку». Кросс. Шаги примитива.

Цель этого раздела урока развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов примитива афро-танца; с использованием элементов латиноамериканского танца.

Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием перекатов на полу, падений ит.д.

В первый год обучения изучаются:

1. Шаги примитива: flat step, tap step, camel walk, spider walk, sugar leg.
2. Шаги по квадрату.
3. Трёхшаговые полуповороты и повороты на двух ногах.

Шаги примитива. Эти шаги заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса – колени согнуты, торс расслаблен немного наклонён вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

- flat step – колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонён вперед, вся стопа во время шага полностью плоско касается пола;
- tap step – удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед;
- camel walk – подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена;

- spider walk – шаг правой ногой на demi plie, одновременно twist торса вправо (левое плечо вперед, правое назад) на «И» поднять левую ногу назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов;
-sugar leg – шаг вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга. На один шаг делаются два движения коленями.

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «Румба» и др.

Повороты на двух ногах.

Этот тип поворотов, как самый лёгкий, изучается первым, начинается изучение с «трёхшагового поворота».

Далее изучаются corkscrew повороты – повороты аналогичные soutenu en tournant в классическом танце. Как более сложную форму этого поворота можно начинать из demi plie и заканчивать на полупальцах.

Тour chaîne исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на всей стопе, на demi plie).

Танцевальные комбинации.

Данный раздел является последним разделом урока. Здесь всё зависит от фантазии педагога. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

Формы итогового и промежуточного контроля

Оценка качества реализации программы «В мире танца» включает в себя входной контроль, текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов. Контрольные уроки, могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией.

Итоговая аттестация проводится в форме отчётного концерта или участие в конкурсе и фестивале детского творчества. Критерии оценок для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Каждый учащийся в соответствии с требованиями программы обучения хореографического объединения при прохождении промежуточной и итоговой аттестации должен продемонстрировать следующие навыки:

Знать:

рисунки выученных танцев детского жанра, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков;
элементы классического и народного танцев;
особенности постановки корпуса, ног, рук, головы.

Уметь:

ориентироваться в пространстве;
исполнять элементы и основные танцевальные комбинации детского танца;
контролировать мышечную нагрузку;
распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Видом проведения зачета является контрольный урок-показ или выступление с номером на творческом мероприятии. На основе просмотра комиссия итоговой аттестации выносит оценки, суждения о результатах работы класса в целом и каждого обучающегося в отдельности, принимая во внимание весь комплекс требований к исполнению программных движений.

Объект оценивания:

исполнение упражнений на развитие основных танцевальных умений и навыков;
элементов классического и народного танцев;
исполнение танцевальных и ритмических этюдов с предметами или без них;
исполнение упражнений партерного экзерсиса.

Предмет оценивания:

знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;
знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
осмысленность исполнения движений и комбинаций;
синхронность исполнения;
музыкальность исполнения комбинаций;
выразительность исполнения.

Методы оценивания

Оценивание выступления обучающихся на основе разработанных критериев и показателей.

1. Упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков в партере и на середине зала.
2. Элементы классического.
3. Танцевальные этюды с предметами и без них.
4. Простые танцевальные комбинации.
5. Исполнение танцевальной постановки.

Танцевальные и ритмические этюды во время промежуточной и итоговой аттестации, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

Перечень основных составляющих элементов для прохождения промежуточной/ итоговой аттестации:

упражнения на развитие основных танцевальных умений и навыков. Партерный экзерсис;
основные танцевальные шаги;
упражнения для головы;
наклоны вперед, в стороны, назад, круговые вращения;
упражнения для плеч;
упражнения направленные на развитие выносливости, танцевального шага;
элементы растяжки;
упражнения для укрепления спины;
основные элементы классического танца (доступные для понимания в данной возрастной группе);
элементы гимнастики;
прыжки;
упражнения для рук.

Упражнения для рук могут быть построены на контрасте – малой и большой амплитуде: резкие и мягкие, короткие и длинные.

упражнения для корпуса: наклоны в стороны, вперед, назад, исполняются в различных ритмических рисунках, с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения («раскачивание ветвей при сильном и слабом ветре»), то же, с добавлением движений корпуса («раскачивание стволов деревьев»);

поклон (простой с приседанием);
простой шаг (бытовая форма);
простой танцевальный шаг;
сочетание шагов на носках и на пятках;
шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
простой шаг с ударом;
топающий шаг;
переменный ход;
бег на полу пальцах;
прыжки, подскоки; - проскоки, перескоки;
приставной шаг и галоп.

Элементы классического танца:

releve по I, II и V позициям;
demi plie и grand plie по I и II позициям;
Battement tendu;
Battement tendu jete;
позиции рук (подготовительное положение, 1,3,2 Позиции ног 1.2.3.
Ориентация в пространстве:
различие правой, левой ноги, руки, плеча;
повороты вправо, влево;
движение по линии танца, против линии танца;
движение по диагонали;
построения и перестроения в колонну по одному, в пары и обратно, из колонны по два в колонну, по четыре и обратно, из колонны в шеренгу;
из одной линии в две линии;
комбинационные рисунки: круг, два круга, круг в круге, сужение и расширение круга, «звездочка», «змейка», «воротца»;
свободное размещение по залу.
Танцевальные и ритмические упражнения и этюды:
«елочка» - постановка корпуса;
постановка головы;
упражнения для головы;
«воздушный шарик» - позиции рук классического танца;
«Буратино» - упражнение для головы, рук, плеч;
«ножки поссорились, ножки помирились» - постановка ног;
развитие навыка полного приседания, подъема на полупальцы, прыжка;
«паровозик» - направлен на развитие активности плечевого и локтевого сустава;
«лягушки» - направлен на развитие выносливости и силы ног.
Простейшие танцевальные комбинации:
комбинация с галопом;
комбинация с притопами;
комбинация с хлопками;
игровые комбинации со словами;
игровые комбинации по кругу и т.п.
Партнерный экзерсис:
«кузнечик», «звездочка», «лягушка», «старенькая бабушка» и т.п.;
упражнения для развития корпуса и осанки: «солдатик», «березка», «поза дерева», «поза лебедя», «карандаш», «колесо» и т.п.
упражнения для развития стопы;
элементы растяжки с напряженным и сокращенным подъемом;
упражнения на развитие танцевального шага, выносливости;
растяжка (разножка с перегибами корпуса, «складочка», «столик»);
упражнения на гибкость (мостик, скручивания, прогибы).
Творческая деятельность, основы актерского мастерства:
игровые задания на передачу эмоционального состояния: радостно – грустно, весело – страшно, интересно – скучно и т.п.
танцевальные шаги в различных образах (животных, птиц);
игровые этюды развивающие актерскую выразительность;
музыкально – подвижные игры, развивающие ловкость, быстроту, внимание, умение действовать совместно: «кто быстрее», «машины и пешеходы», «плетень», «узнай по походке», «кто лучше», «успей передать», «разбежались, сбежались», «похлопаем, потопаем», «тропинка» «лиса и зайцы» и др.
Оценивание результата постановочной работы происходит по следующим критериям. Обучающийся должен знать:

- рисунки выученных танцев;
- технику исполнения, движения и комбинации;

- особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- исполнять элементы и основные танцевальные комбинации танца;
- контролировать мышечную нагрузку;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Хореографические данные	осанка выворотность
Музыкально-ритмические способности	танцевальный шаг подъем стопы гибкость прыжок координация
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

Осанка. Для занятий танцами, кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально – ритмическая координация -это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Список литературы:

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: ЛОИРО, 2000
3. Ветлугина Н. А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 1968.
4. Зими́на А. Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998.
5. Коно́рова Е. В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
6. Коно́рова Е. В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972
7. Лады́гин Л. А. Музыкальное содержание уроков танца. – М., 1976.
8. Лады́гин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980
7. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам. – М.: АСТ: Астрель,
8. Базарова Н. Классический танец. Л., Искусство, 1975
9. Никитин В.Ю. Модерн - джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. ИЗД, 2004
10. Цацулин П. «Растяжка с расслаблением» 2008г.
11. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение 1983г. Поляков С.С «Основы современного танца» 2006г.
12. Есаулов И.Г. «Хореодраматургия» Ижевск 2000г.
13. Методические указания к ведению народного танца
14. А.В. Лопухов, А.В. Ширяев, А.И. Бочкарев «Основы характерного танца»
15. Искусство современного танца Никитин В.Ю

Список литературы для обучающихся:

1. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь терминов и понятий. Издательство Планета музыки, Издательство Лань
2. Кагарманов С.Р., Лихачева Н.С. Ритмика. Гимнастика. Часть 1.2 (рабочая тетрадь)
3. Кагарманов С.Р. Современный танец. Рабочая тетрадь.
4. Кагарманов С.Р. Классический танец. Часть 1.

