муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.08 15:26:51 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Л.М. Шишкова
Приказ №

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень программы: базовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол №)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол №)

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Моисеева Ольга Владимировна

г. Ульяновск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ стр.

1.1. Пояснительная записка……
1.2 Цель и задачи программы……
1.3 Содержание программы……..

- Учебный план первого года обучения……
- Содержание учебного плана первого года обучения……..
- Учебный план второго года обучения……
- Содержание учебного плана второго года обучения……..

1.4 Планируемые результаты……

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарно-учебный график ……
2.2 Условия реализации программы ……..
2.3 Формы контроля …….
2.4 Оценочные материалы ……
2.5 Методические материалы……

2.6 Список литературы…….....

ПРИЛОЖЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) ***«Основы хореографического искусства»*** предназначена для организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Программа является модифицированной по степени авторства, комплексной, так как в ней разработан комплекс основных характеристик в соответствии с жизненным и практическим опытом, позицией и собственным видением предмета; определён комплекс организационно – педагогических условий с учётом результатов обучения, воспитания и развития детей.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ***«Основы хореографического искусства»*** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

<u>Локальные акты ЦДТ № 5:</u>

1. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
2. Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
3. Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Направленность программы - художественная-эстетическая. Вид деятельности: хореография. Образовательная программа ***классического, народного и современного танца*** 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.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а так же включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционно – постановочной работе.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и современный танец.

Уровень реализуемой программы – базовый.

В ходе реализации образовательной программы классического, народного и современного танца применяются следующие формы контроля:

- текущий (осуществляемый в ходе повседневной работы): наблюдение за группой и каждым ребёнком в отдельности;
- периодический (проводимый после изучения логически законченной части программы): самостоятельные творческие работы, зачётные занятия;
- итоговый (в конце учебного года): открытые занятия, конкурсы.

В творческом плане очень наглядным является сравнение деятельности обучающегося в ходе первых открытых занятий и мастерство ребёнка в ходе последнего года обучения.

Основной формой представления результатов освоения программы являются открытые занятия.

При подведении итогов реализации программы учитывается результативность участия воспитанников в конкурсах и фестивалях.

Отличительные особенности программы Данная программа состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.Педагогическая целесообразность состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

Срок реализации 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – **288 часов.**

1 год – по 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа в год;

2 год – по 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа в год.

Адресат программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хореографического искусства» классического, народного и современного танца предназначена для детей в возрасте от 7 до 12 лет.

1 год обучения дети 7-11 лет;

2 год обучения дети 8-12 лет.

Группы формируются исходя из возрастных и физических особенностей.

Младший школьный возраст (7-8 лет) - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к обучению в школе. В этом возрасте ребенок в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены со стороны педагогов. Он постепенно адаптируется к социальной среде,

способен учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать. Учащийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

В среднем школьном возрасте (9-10 лет) учащиеся отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации. Активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий.

Подростковый возраст (11-12 лет) время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в общении формируются основные новообразования: возникновения самосознания, переосмысление ценностей, усвоение социальных норм. В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. Повышаются требования как в школе, так и в семье. У подростка возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым.

Общие требования и порядок приёма учащихся - согласно федеральным государственным требованиям о реализации предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств, содержание форм отбора (требования к поступающим) и система оценок должны гарантировать зачисление обучающихся, обладающих творческими способностями в области искусств и, при необходимости, физическими данными, необходимыми для освоения соответствующих предпрофессиональных программ (Федеральный закон «Об образовании» от 17 июня 2011 г. № 145-ФЗ). Прием в первый класс по хореографии для детей без хореографической подготовки осуществляется на основе результатов вступительного экзамена, проводимого с целью выявления творческих способностей и физических данных поступающих, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ в области хореографического искусства. Приемные испытания в первый класс проводятся для всех поступающих. Приемные испытания и набор обучающихся проводится в два этапа: основной и дополнительный (при наличии вакантных мест). Вступительное тестирование проводятся по 5-бальной системе с использованием «+» и «-». При проведении приемных экзаменов по отбору учащихся присутствие посторонних лиц запрещено. В детском объединении предусмотрена групповая форма (очная) обучения. Наполняемость групп составляет – от 10 до 15 человек. Группы учащихся одного возраста или разновозрастные группы формируются с учетом индивидуальных особенностей детей.

Форма обучения – очная

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. В программе шире используются словесные методы обучения, нехарактерные для данного направления: беседа, объяснения, рассказ, анализ. По форме содержания и процесса педагогической деятельности программа «Основы хореографического искусства для классического, народного и современного танца является комплексной, представляет собой соединение отдельных областей, направлений, видов деятельности и имеет базовый уровень

сложности, так как предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и особым разделам в рамках содержательно-тематического направления данной программы.

В реализации программы используются дистанционные образовательные технологии, при которых целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом. Удалённое обучение дает возможность получать знания из любого места, будь это дом, дача, прогулки на свежем воздухе и самостоятельно планировать свое драгоценное время.

Цифровая образовательная среда:

- Информационно-коммуникационная образовательная платформа **«Сферум»**
- Онлайн-сервис **Яндекс. Телемост**
- Система дистанционного обучения **«Mirapolis»**
- Мессенджер «**Telegram»**

1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Основной целью программы является развитие творческих способностей, коррекция физических качеств, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей средствами хореографии.

Задачи:

Образовательные задачи заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно- сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

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

Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

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

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ
(добавь по годам)

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ
1 МОДУЛЬ

№ п/п	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
I	**Организационная работа**	**2**			
1	Инструктаж ТБ	1			
2	Игра на знакомство	1			
II	**Классический танец**	**20**			
1	Постановка позиций ног, рук, головы	4			
2	Изучение позиций рук и ног	6			
3	Комплексные упражнения на середине	10			
III	**Народный танец**	**20**			
1	Постановка позиций ног, рук, головы	4			
2	Изучение позиций рук и ног	6			
3	Комплексные упражнения на середине	10			
IV	**Современный танец**	**20**			
1	Постановка корпуса (ног, рук, головы)	4			
2	Изучение комплексных движений на середине	6			
3	Изучение танцевальных движений на середине	**10**			
V	**Итоговое занятие**	**2**			
	ИТОГО	**64**			

2 МОДУЛЬ

№ п/п	Наименование раздела, темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
I	**Организационная работа**	2			
1	Инструктаж ТБ	1			
2	Игра на координацию	1			
II	**Классический танец**	**26**			
1	Упражнения на координацию	2			
2	Изучение экзерсиса у станка	12			
3	Изучение экзерсиса на середине	12			
III	**Народный танец**	**26**			
1	Упражнения на координацию	2			
2	Изучение экзерсиса у станка	12			
3	Изучение экзерсиса на середине	12			
IV	**Современный танец**	**24**			
1	Упражнения на двигательную активность, развивающую гибкость	4			
2	Изучение разнообразных танцевальных жанров, различной степени технической трудности	10			
3	Изучение танцевальных связок и композиций в современном ритме. Изучение танцевальных движений	10			
V	**Итоговое занятие**	2			
	ИТОГО	**80**			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
1 МОДУЛЬ

I. Организационная работа.

1. Инструктаж ТБ (1 ч.)

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электрических розеток

1.4.На урок хореографии ребенок (обучающийся) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не

иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Обучающиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

2. Игра на знакомство (1 ч.)

Игра«ЗНАКОМСТВО»

Все образуют два круга — внешний и внутренний. Каждый круг движется танцевальной ходьбой в разном направлении. Музыка прерывается — движение прекращается, стоящие напротив партнеры здороваются рукопожатием и называют друг другу свои имена. Повторяется 7-10 раз.

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт.

Музыка: любая ритмичная, энергичная (например, полька или диско). Темп умеренно-быстрый.

II. Классический танец

Классический танец - это особая дисциплина, направленная на объединение приобретенных теоретических и практических знаний исполнения основных танцевальных движений, принципы их сочетания, изучение разнообразных танцевальных «па».

1 Постановка позиций ног,рук, головы

Различают 6 позиций ног:

Первая позиция: ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны. Для устойчивого положения в данной позе требуется хорошая выворотность ног;

Вторая позиция выводится из первой. Одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны;

Третья позиция – универсальная в хореографии. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны;

Четвертая позиция образуется, когда правая нога выводится вперед и ставится параллельно левой на расстоянии ступни. Ноги сохраняются выворотность, пятка и носок разных ног оказываются друг напротив друга;

Пятая позиция. Правая ступня приставляется к левой. Правый носок расположен около левой пятки и наоборот;

Шестая позиция, по факту, не является выворотной. В ней ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.

Позиции ног (с первой по шестую) следуют последовательно друг за другом, когда одно положение ног вытекает из другого.

Позиции рук в классическом танце

Движение рук в классическом танце также строго регламентировано. Есть 3 основные и 1 подготовительная позиции рук, на основе которых выстраиваются все танцевальные движения.

Подготовительная позиция образуется с опущенным положением рук. Плечи танцора расслаблены, руки вдоль туловища опущены вниз. Кисти рук слегка скруглены по направлению друг к другу и сведены, но без соприкосновения. Локти немного скругляются и отводятся от корпуса. В целом, руки от плеч до кисти слегка округлены. Важным является положение пальцев. Большой палец подводится к среднему, мизинец и указательный палец слегка скруглены. Кисть при этом остается свободной и сохраняет плавность при движении.

Первая позиция рук образуют при поднятии рук из подготовительной на высоту чуть выше пояса. Округлость рук и положение кисти и пальцев остаются прежними.

Вторая позиция представляет разведенные в стороны руки на высоте чуть ниже плеча. Танцор сохраняет округленность руки в локте. Кисть не повисает, а поддерживается в продолжение общей линии рук.

Третья позиция. Руки с округлыми локтями подняты над головой. Между кистями остается небольшое расстояние.

2. Изучение позиций ног, рук

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу рукам в различных позициях и положениях.На изучение и закрепление позиции ног, рук и головы даётся 6 часов — 3 занятия.

3. Комплексные упражнения на середине.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредоточивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и *ощущение* всего тела, его собранности и подтянутости.

В первом классе экзерсис на середине зала идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать battements tendus, jetes, fondus и большие battements.

Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappes, doubles frappes и petits battements sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

III Народный танец

Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец - стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом - для зрителя.

1. Постановка позиций ног, рук и головы

Позиции ног

В народном танце используется:

5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.

5 прямых:

I прямая - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.

IV - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

V - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

2 закрытые.

I - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.

II - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

Позиции и положения рук

1.7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

IV - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.

V - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусу. Пальцы, собранны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

VI - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.

VII -обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собранны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

Подготовка к началу движения (preparation).

Подготовка к началу движения заключается в движении руки, которое выполняется на музыкальное вступление, идущее в темпе данного музыкального сопровождения.

При музыкальном размере 2/4, 3/4 или 6/8 подготовка занимает 2 такта;

при музыкальном размере 4/4 или 6/8 медленного темпа - 1 такт.

Музыкальный размер - 2/4. Движение занимает 2 такта.

Исходное положение; одна рука на станке, другая - в подготовительном положении. Голова повернута от станка.

Голова повёрнута в направлении ноги или от неё.

2. Изучение позиций рук и ног

На изучение и закрепление позиции ног, рук и головы даётся 6 часов — 3 занятия.

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале

обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу рукам в различных позициях и положениях.

3. Комплексные упражнения на середине. Занятия на середине зала. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев.

Дробные ходы:

1. **Переменный дробный ход.** Этот ход выполняется дробными шагами и притопами. Исходное положение ног: 6-я позиция. Выполняется ход сильно, четко, жизнерадостно, с продвижением по кругу, по прямой, вперед или назад.

2. **Дробный боковой ход.** Выполняется ход, как «припадание», но с двойными ударами.(как боковые «молоточки» удар сзади подушечкой, а спереди каблуком) Исходное положение: 3-я позиция ног, правая нога впереди.

3. **Мелкий дробный ход с каблука.** Этот ход выполняется дробными шагами и притопами.

4. **Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы**. Исполнитель делает два коротких удара каблуком и подушечкой правой ноги, затем с ударом переступает левой и правой ногой. И. п. ног: 6-я позиция. Музыкальный размер:2/4. «раз»- Удар каблуком правой ноги об пол, колено присогнуто и направлено вперед, носок поднят вверх.

5. **Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол.** Исполнитель делает три быстрых и коротких переступания одной и другой ногой. Исходное положение ног: 6-я позиция. Музыкальный размер: 2/4.

6. **Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге.** Дробь усложнена переступаниями то одной, то другой ногой. Исходное положение ног: 6-я позиция.

7. **Дробь «трилистник»**. Третий вид дроби – тройная дробь «триоль» или «трилистник, в которой подряд следуют два коротких удара: обычно первый – каблучком, второй подушечкой стопы и третий – сильный удар всей ступней другой ноги. Дроби в танце выполняются: на месте, с продвижением вперед, с поворотом, сочетаются с подскоками, хлопушками и т.д. К дробным движениям относятся также притопы, т.е. отдельные удары всей ступней об пол.

8. **Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой**. Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой; • Концовки. Хлопушки: • Тройная хлопушка с притопом; • Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги; • Хлопушка по ноге, поднятой назад; • Поворот с хлопушками; • Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами…

9. **Концовки.** Показав свое мастерство в четких, задорных дробях, в разнообразных плясовых движениях, исполнитель обычно заканчивает пляску, а иногда и отдельное «колено», сильным, ритмически четким движением, которое называется «концовка”. Простейшей концовкой может служить обыкновенный притоп правой или левой ногой. Часто выполняется также концовка в виде двух притопов (правой и левой ногой) или трех притопов, поочередно то одной, то другой ногой по 6-й позиции.

IV Современный танец

Современный танец-это широкий жанр западного концертного или театрального танца, который включал такие танцевальные стили, как балет, народный, этнический, религиозный и социальный танец; и в основном возник в Европе и Соединенных Штатах в конце 19-го и начале 20-го веков.

1.Постановка корпуса ног, рук и головы

Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце.

1. Постановка корпуса, основные понятия.

- «вертикаль»;
- «лифт»;

- «contraction»;
- «спираль»;
- «flat back»;
- «баланс»;
- «параллель».

2. Позиция рук.
- нейтральное или подготовительное положение;
- press-position;
- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- jerk position.

2.1. Положение рук.
- V положение;
- А – Б – В – положения;

3. Позиция ног.
- I позиция;
- II позиция;
- III позиция;
- IV позиция;
- V позиция.

3.1. Положение ног.
- point;
- flax.

4. Принципы движения рук.

5. Принципы движения ног.

2.Изучение комплексных движений на середине и 3.Изучение танцевальных движений на середине

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
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 исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

2 МОДУЛЬ

I. Организационная работа.

1. Инструктаж ТБ (1 ч.)

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электрических розеток

1.4.На урок хореографии ребенок (обучающийся) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале обучающиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6 Обучающиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

2. Игра на координацию

Игра для развития сенсомоторной реакции. 8 тактов звучит прыжковая музыкальная тема, на которую участницы исполняют трамплинные прыжки по 6 позиции. На следующие 8 тактов резко меняется музыкальная тема, на которую участницы должны быстро среагировать и бежать в разных направлениях стелющимся шагом pas couru.

II. Классический танец

Классический танец - это особая дисциплина, направленная на объединение приобретенных теоретических и практических знаний исполнения основных танцевальных движений, принципы их сочетания, изучение разнообразных танцевальных «па».

1.Упражнения на координацию

А.Я. Ваганова разработала и упорядочила систему движений классического танца. Если мы посмотрим на систему движений в уроках, то увидим, что она направлена на развитие координации. Каждое из движений несет в себе ту или иную задачу по развитию координации, в роли системообразующего фактора выступает прием, под которым А.Я. Ваганова подразумевает основное для определенной группы движений условие исполнения. По признаку "приема" движения сопоставляются, дифференцируются и объединяются в десять групп:

1. BATTEMENT - tendu
- cou-de-pied
- developpe
2. ROND DE JAMBE - par terre
- en l'air
3. PORT DE BRAS - позиции рук
формы port de bras
(сочетание движений и позиций рук)
4. ПОЗЫ - croisee
- effacee
- ecartee
- arabesque
- attitude
5. СВЯЗУЮЩИЕ И - pas
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ- temps
ДВИЖЕНИЯ
6. ПРЫЖКИ- saute
- sissonne
- pas
7. ЗАНОСКИ - battu
(BATTERIES) - entrechat
- brise
8. ТАНЕЦ- pas

НА ПАЛЬЦАХ - sissonne
- saute
- tour, pirouette
- повороты
9. TOUR - tour
- pirouette
10. ДРУГИЕ ВИДЫ- en tournant
ПОВОРОТОВ - fouette
- renverse

Прием в системе движений по Вагановой - это обобщенный способ исполнения определенной группы движений. Он определяет вид движения. В свою очередь, вид разделяется на разновидности, а разновидности - на формы движений. Так, например, группа движений "battements", выделенная на основе приема "Отделение и приведение ноги", имеет следующую структуру:

• tendu
• - battement tendu,
- battement tendu jete,
- grand jete
BATTEMENT - cou-de-pied - battement frappe,
- battement fondu,
- battement soutenu
- developpe - battement developpe,
- battement divise en guarts

Дифференциация внутри вида движений у Вагановой происходит так, что каждая форма движения занимает определенное место в последовательности внутри вида таким образом, что последующая логически следует из предыдущей, сама в свою очередь, заключая в себе основные элементы следующей за ней разновидности. Например: движения, входящие в разновидность battement tendu, как бы подготавливают к восприятию и исполнению cou-de-pied, движения разновидности battement cou-de-pied (т.е. конкретные формы данной разновидности) логически связаны с движениями developpe и т.д. Отсюда видно как постепенное изучение движений в соответствии с системой подготавливает и развивает координацию движений.

"Столь же обоснована и логика у Вагановой и последовательность видов движений. Так, группа движений "battement", видоизменяясь , как бы подготавливает другую группу движений - "rond", фактически экзерсис у станка и есть чередование батманов и рондов. Следующие три группы развивают первые два основных приёма и исполняются на середине зала. Можно заметить, в названии отражен тот прием, который можно исполнять только на середине зала. Это пространственная организация частей тела относительно друг друга, а также передвижение исполнителя по сценической площадке". (Черникова Н.М.) Многообразие поз в классическом танце, их усложнение в процессе обучения и комбинирование с движениями развивает координацию и подготавливает исполнителя к наиболее сложной части урока - adajio.

Следующие три группы движений составляют часть урока, которая называется "allegro", наиболее сложная в изучении классического танца и требует от исполнителя развитой координации. Прыжки исполняются в воздухе, отсюда движения всех частей тела выполняются в быстром темпе. Представляя собой позу или ряд поз. Исполнитель должен чувствовать себя довольно свободно без опоры в воздухе, следуя всем требованиям классического танца и правильно выполнять движения. Прыжок - это сочетание простой и сложной координации. В женском классе упражнения на пальцах заменяют прыжки, так как у них общий прием исполнения: "saute". Исполнение движений этой группы возможно только после усвоения предыдущих групп.

"Последние две группы стоят обособленно и завершают систему, так как приемы вращения и поворотов самые сложные в классическом танце и далее любой предыдущий прием может быть исполнен либо в повороте, либо в сочетании с вращением". (Черникова Н.М.) Это высшее мастерство.

Понятие "приём" образующее систему, происходит в ней сложный путь развития, воплощаясь в конкретные формы в той или иной группе движений.

"Движущий силой этого развития является усложнение приема как такового, от простого к сложному. Вместе с тем, такое развитие удовлетворяет методическое требование постепенности в освоении классического танца". (Тарасов. Н.И.)

"Построение системы движений классического танца на основе приема было принципиальным теоретическим новаторством Вагановой. Именно это позволило ей добиться небывалого доселе единства формы и способа его исполнения. Сведя классический танец в его техническом выражении к десяти группам движений и определив для каждой из групп обобщенный способ исполнения, она создавала важнейшую предпосылку успеха педагогического процесса". (Черникова Н.М.)

Отметим, что создаваемая для нужд школы, система движений классического танца обладает и самостоятельной теоретической ценностью.

Понятие "приём", введенное А.Я. Вагановой в практику хореографического исполнительства, при теоретическом анализе обнаруживает свою сложную структуру: это не только технический способ исполнения движений, но и педагогический метод их изучения, и эстетическая, выразительная необходимость.

На уроках Агриппины Яковлевны открытая ею система движений наполнялась духовным содержанием, художественно оправдывалась (объяснялась) и таким образом превращалась в танец, становилась искусством. Построение урока Вагановой, ставшее сейчас общепринятым не только в нашей стране, но и во всем мире, не имеет себе равных в истории балетной педагогике по насыщенности образными элементами, по степени близости к реальному сценическому творчеству. В ее собственных уроках танцевальные сценические элементы не только насыщали каждое движение, композицию, но и целые части урока, и весь урок таким образом превращался в хореографическое произведение. В настоящее время, зная эту универсальную систему, можно строить урок максимально эффективно и качественно.

Система движений выстроена таким образом, что каждое движение несёт в развитие координации своё место. Нельзя, например , начать изучать группы прыжков не освоив группу движений "battements" или переходить к излучению большого adajio не освоив большие позы на середине зала.

2.Изучение экзерсиса у станка

Преподавание классического танца занимает важное место в обширной системе хореографического образования. Цель классического тренажа состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений, а также дальнейшего разучивания элементов, из которых слагается танец, во-первых, развивать у детей навыки и умения, без которых невозможно овладеть техникой танца (выворотность, устойчивость, и т.п.), и во-вторых, развивать в них техническое танцевальное мастерство наряду с воспитанием выразительности и артистизма.

Классический танец, по определению актрисы и историка балета Л.Д. Блок, – это система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классический танец эти движения входят не в эмпирической данной форме, а в абстрагированном до формы виде.

Современную школу классического танца отличает строгая простота линий, отточенность позиций рук и ног, поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков.

Какие бы новшества ни привносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце – одно остается неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы.

1. Plie
Музыкальный размер 4/4
Исходное положение: I позиция ног, рука в подготовительном положении.
Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.
На 2 такта demi-plie
На 2 такта demi-plie
На 4 такта grand-plie
На 4 такта grand-plie
На 2 такта смена позиции через battement tendu
На 2 такта releve на полупальцах по II позиции
По II позиции все повторить, со сменой позиции через demi-rond, и заменой releve на паузу в 2 такта
По IV позиции – то же самое, что и по I позиции
По V позиции всё повторить, со сменой позиции на I, и вместо releve закрыть руку в подготовительное положение на 2 такта.

2.Battement tendu
Музыкальный размер 4/4
Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.
Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.
На 2 такта battement tendu вперед
На 2 такта b.t. вперед
На 2 такта b.t. вперед
На 2 такта b.t. вперед с окончанием в plie
В сторону: 2 b.t. - каждый на 2 такта,
На 4 такта b.t. с опусканием пятки
Назад и в сторону аналогично всё повторяем.
Окончание: на 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.

3. Battement tendu jete
Музыкальный размер 2/4
Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.
Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.
На 2 такта jete вперед (1 бросок, 2 пауза, 3 опустить на носок, 4 закрыть)
На 2 такта jete вперед
На 2 такта jete в сторону
На 2 такта 2 jete pique в сторону (1 бросок, 2 j. p., 3 j. p., 4 закрыть)
Назад всё повторить.
Окончание: 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.

4. Rond de jambe par terre
Музыкальный размер 3/4
Исходное положение: I позиция ног, рука в подготовительном положении.
Preparation: на 4 такта рука открывается через I позицию во II., на 3-4 такт одновременно с рукой нога открывается в сторону на носок.
На 4 такта rond en dehors
На 4 такта rond en dehors
На 4 такта rond en dehors На 4 такта 2 passé par terre

На 8 тактов releve lent (1-2 поднять, 3-6 стоим, 7-8 закрываем ногу через battement tendu в I позицию)

На 8 тактов III port de bras (1-4 вперёд с рукой, 5-8 назад)

Всё повторить en dedans.

Окончание: на 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.

5. Battement frappe на 30о

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.

Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II, на 1 такт нога открывается в сторону на носок, на 1 такт нога поднимается на 30о.

На 2 такта frappe вперед

На 2 такта frappe вперед

Повторить крестом

Далее дважды крестом по 1 frappe на 2 такта

Окончание: на 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.

6. Petit battement

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.

Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II, на 1 такт нога открывается в сторону на носок, на 1 такт берется sur le cou-de-pied.

На 1 такт приоткрываем ногу

На 1 такт sur le cou-de-pied сзади

На 1 такт приоткрываем ногу

На 1 такт sur le cou-de-pied спереди

Так 4 раза en dehors, затем 4 раза en dedans

Окончание: на 1 такт нога в сторону на носок, на 1 такт закрываем ногу в V позицию. На 2 такта рука закрывается в подготовительное положение.

7. Bettement fondu

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.

Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II, на 1 такт нога открывается в сторону на носок, на 1 такт нога поднимается на 45о.

На 4 такта fondu в сторону

На 2 такта нога опускается на носок в сторону

На 2 такта поднимается на 45о

На 4 такта fondu вперед

На 4 такта fondu вперед

Всё повторить назад.

Окончание: На 1 такт нога опускается на носок сзади, на 1 такт закрывается в V позицию. Рука на 2 такта закрывается в подготовительное положение.

8. Battement releve lent

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.

Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.

На 4 такта releve lent вперед (на 1 такт поднять ногу через battement tendu в положение 90о, 2-3 стоим, 4 опустить на носок и закрыть в V позицию)

Повторить по два раза крестом.

Окончание: на 2 такта закрываем руку в подготовительное положение.

9. Grand bettement

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: V позиция ног, рука в подготовительном положении.

Preparation: на 2 такта рука открывается через I позицию во II.

На 2 такта grand bettement вперед

На 2 такта g.b. вперед

На 2 такта g.b. вперед

На 2 такта переводим ногу назад через bettement tendu в сторону

Всё назад повторить

На 2 такта g.b. в сторону

На 2 такта b.t. в сторону

Повторить 4 раза

Окончание: на 2 такта закрываем руку в подготовительное положение.

3. Изучение экзерсиса на середине

На первом году обучения хореографии экзерсис на середине зала идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать battements tendus, jetes, fondus и большие battements. ... На первом году обучения хореографии, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.

III Народный танец

Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец - стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом - для зрителя.

1. Упражнения на координацию

- повторение музыкальной грамоты (вопрос-ответ);

-экзерсис;

- повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;
- танцевальная композиция.

2. Экзерсис у станка

Предлагаются следующие упражнения: полуприседания и глубокие приседания (demi plie и grand plie). Приседание – важный раздел занятий у станка, поскольку развивают мягкость, эластичность движения, в коленном, тазобедренном, голеностопном суставах и суставах стоп, способствуют развитию прыжка.

2. Battement tendus (носок, каблук).

Упражнение на развитие подвижности стопы исполняется в характере русского танца. Исходное положение – 3-я или 5-я позиции. Музыкальный размер 2/4. После проучивания данного упражнения в чистом виде добавляются следующие разновидности:

1.Полуприседания на обеих ногах в момент возврата работающей ноги в исходную позицию.

2.Полуприседания в момент перевода работающей ноги с носка на ребро каблука.

3.Battement tendus с отделением пятки опорной ноги.

3. Каблучные упражнения.

Вынесение ноги на каблук крестом с работой пятки опорной ноги. Исходное положение – 3-я позиция. Исполняется в характере русского (или иного) танца. Музыкальный размер 2/4. Выполняется на полуприседании, не поднимаясь в рост. Упражнения 2 и 3 могут комбинироваться.

4. Flic-flac.

Упражнение с ненапряженной стопой. Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4.

На первом году обучения проучиваются следующие виды: мазки «от себя» и «к себе». Мазки, акцентируя движение «к себе». Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги после мазков. Мазки, акцентируя движение «к себе» с ударом подушечкой стопы работающей ноги. Дубль – флики – двойные мазки «от себя» вперед и в сторону. Двойные мазки с последующим ударом подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции.

Сценический вид. Исходное положение – 3-я позиция (правая нога сзади левой ноги).

***5.* Passe – подготовка к «веревочке».**

Исходное положение – 3-я позиция. Музыкальный размер 2/4. Исполняется в характере русского (венгерского, матросского) танца. Проучиваются следующие виды упражнений:

1.Упражнение с подъемом вверх работающей ноги и с одновременным полуприседанием на опорной ноге.

2.Упражнение с подниманием на полупальцы опорной ноги одновременно с подъемом вверх работающей ноги.

3.Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.

4.Закрытый и открытый разворот ноги, согнутой в колене, опуская то в 6-ю, то в 3-ю позицию.

6. Дробные выстукивания в характере русского танца.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – 6-я позиция. Проучиваются следующие виды дробных выстукиваний:

1.Дробные выстукивания всей ступней;

2.На всей ступне в сочетании с двумя ритмами – восьмыми и шестнадцатыми. Упражнение занимает 2 такта;

3.На всей ступне в сочетании с двойным ударом в пол одной ногой;

4.Подготовка к «ключу» 1-го вида;

5.Подготовка к «ключу» 2-го вида;

6.Русский «ключ»;

7.Пятко - носковая дробь. Исходное положение – 3-я позиция;

8.Удары с поворотом стопы по 6-й и 3-й позициям;

9.Удары с переносом стопы по 3-й позиции.

7. Battement fondus.

Низкие и высокие развороты ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 3/4, 4/4 (2/4). Проучиваются 2 вида:

1.1-й вид – низкое fondu (45о).

2.2-й вид – высокое fondu (90)

8. Rond – круг ногой по полу.

На первом году проучиваются два вида:

1.круг ногой по полу носком работающей ноги. Исходное положение 3-я (5-я) позиция ног. Музыкальный размер ¾.

2.Круг ногой по полу пяткой рабочей ноги. Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер ¾.

9. Battement developpes – раскрывание ноги на 90

Проучиваются следующие упражнения:

1.Раскрывание ноги на 90о. Исходное положение – 3-я или 5-я позиция. Музыкальный размер 4/4;

2.То же упражнение с последующим ударом пятки опорной ноги. Исходное положение и музыкальный размер – те же;

3.Раскрывание ноги на 90о, не фиксируя ее в позиции, а проходя через нее. Исходное положение и музыкальный размер те же;

4.Раскрывание ноги на 90о с опусканием на колено. Исходное положение – 4-я позиция на носке сзади. Музыкальный размер 4/4.

10. Pas tortilles – зигзаги.

На первом году обучения проучиваются 2 вида:

1.Одинарный поворот стопы. Мягкий музыкальный размер 2/4. Исполнение мягкое. Легатированное.

2.Одинарный поворот стопы (резкий) с ударом работающей стопы. Музыкальный размер 2/4. Данные упражнения используются в танцах русского, венгерского характерах.

11. Grand battements – большие броски. Выполняются следующие виды:

1.Большие броски с переступанием на работающую ногу (с tombe). Исходное положение – 3-я (5-я) позиция. Музыкальный размер 2/4, 4/4;

2.Большие броски в позицию в одном направлении или крестом. Подъем, может быть вытянут или сокращен.

12. Присядки.

Присядки выполняются только мужским составом, лицом к станку.

1.Присядки с вынесением ноги в сторону. Исходное положение 1-я позиция. Музыкальный размер 2/4 в характере русского танца;

2.Присядка – разножка во 2-ю позицию на ребро каблука;

3.Присядки со вскакиванием на носки и переводом на каблуки.

3.Экзерсис на середине зала

Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев.

Дробные ходы:

1.Переменный дробный ход.

2.Дробный боковой ход.

3.Мелкий дробный ход с каблука.

4.Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы.

5.Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол.

6.Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге.

7.Дробь «трилистник».

8.Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой.

9.Концовки.

Хлопушки:

1.Тройная хлопушка с притопом.

2.Хлопушка по голенищу сапога выдвинутой вперед ноги.

3.Хлопушка по ноге, поднятой назад.

4.Поворот с хлопушками.

5.Хлопки и хлопушки в чередовании с шагами.

6.Хлопушки по голенищам сапог скрещенных ног.

7.Перескоки с хлопушками.

8.Ключ с хлопушкой.

Движения на месте:

1.«Веревочка».

2.«Двойная веревочка».

3.«Веревочка с переступанием».

4.«Веревочка с шагом вперед на каблук».

5.«Ковырялочка».

6.«Веревочка с ковырялочкой».

7.«Гармошка».
8.«Моталочка».

Присядки:

1.Присядка с выбрасыванием ноги вперед.
2.Боковая присядка с выбрасыванием ноги в сторону.
3.Присядка-разножка на 2-ю позицию.
4.Присядка с выскакиванием на носки и перескоком на каблуки.
5.Присядка-разножка в 4-ю позицию.
6.Присядка с ковырялочкой.
7.Присядка с ударом ладонью по голенищу сапога.
8.Ползунок (1-й, 2-й, 3-й вид):
1-й с выносом ноги вперед на носок
2-й вперед на каблук
3-й из стороны в сторону
Присядка «волчок».
Присядка «мячик».

IV Современный танец

Современный танец-это широкий жанр западного концертного или театрального **танца**, который включал такие **танцевальные** стили, как балет, народный, этнический, религиозный и социальный **танец**; и в основном возник в Европе и Соединенных Штатах в конце 19-го и начале 20-го веков.

1.Упражнения на двигательную активность развивающую гибкость.

Шея. Обхватите голову правой рукой и прижмите ухом к правому плечу, растягивая левую поверхность шеи. Зафиксируйте положение на 30 секунд. Повторите и левой рукой.

Позвоночник, грудной отдел. Исходное положение на четвереньках. Прогните спину вниз и поднимите голову наверх, оставаясь в положении на 10-15 секунд. Выгните спину наверх, опустив голову вниз. Фиксируйте положение еще на 15 секунд. Повторите несколько раз в плавном темпе.

Позвоночник, задняя поверхность бедер. Упражнение из арсенала йоги «Собака мордой вниз». Ноги и руки поставьте на пол на ширину плеч и сближайте их до момента достижения тела перевернутой V. Стопа полностью стоит на полу, ноги прямые. Для большего эффекта в позиции можно слегка раскачиваться, создавая выгиб в спине.

Позвоночник, мышцы кора. Лежа на животе, согните ноги в коленях, подведите ступни к ягодицам. Обхватите руками стопы и оттяните ноги назад и вверх. Грудной отдел позвоночника принимает максимальный прогиб. Положение фиксируется на 20-30 секунд.

Продольное растяжение бедер. Сделайте выпад правой ногой вперед и перенесите вес на нее. Корпус наклоните вперед и обопритесь на локти. Сохраняйте положение до 30 секунд. Повторите с другой ноги.

Поперечное растяжение бедер. Сидя на полу, максимально широко разведите ноги в стороны. Тело и руки уложите на пол как можно дальше. Оставайтесь в позиции до 30 секунд.

2.Изучение разнообразных танцевальных жанров, различной степени технической трудности.

Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем танцевания. Ведь современная хореография - это

прежде всего авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя, запутавшихся в сложном лабиринте собственных действий и помыслов. ... Поэтому в процессе воспитания перед учащимся ставятся задачи различной технической трудности, решения которых основано на разнообразных видах и формах танца. Творческое воспитание направлено на поиск решения задач психофизического действия с использованием полученных знаний и с поиском новых.

3.Изучение танцевальных связок и композиций в современном ритме. Изучение танцевальных движений.

Художественный образ, развиваясь во времени, передается с помощью сочетания и чередования средств музыкальной выразительности. Движение также располагается во времени: изменяется его характер, направление, раскрывается рисунок настроения, чередуется индивидуальная и групповая последовательности. Принцип контрастности и повторности в музыке вызывает по аналогии контрастный характер движения и его повторность. Несложные ритмы, акценты воспроизводятся хлопками, притопами; динамические, темповые обозначения изменением напряженности, скорости, амплитуды и направления движений. Движение помогает полнее воспринимать музыкальное произведение, которое, в свою очередь, придает движению особую выразительность. В этом взаимодействии музыка занимает ведущее положение, движения становятся своеобразным средством выражения художественных образов.

Так, в условиях интересной, увлекательной деятельности современного танца совершается музыкально - эстетическое развитие ученика. Занятия современным танцем способствуют формированию личности ребенка, его познавательной волевой и эмоциональной сфер. Познавательные способности развиваются в силу того, что учащиеся многое узнают благодаря разнообразной тематике музыкальных игр, хороводов, ознакомлению с хореографическими движениями.

Однако познавательные процессы во время занятий современным танцем активизируются в том случае, если ребенок может сосредоточиться на особенностях музыкальных средств выразительности. Чем сложнее и объемнее музыкальное произведение, чем больше движений при этом используется, тем интенсивнее развивается слуховое внимание. Оно, в свою очередь, способствует развитию музыкальной памяти, которая опирается на слуховой и двигательный анализаторы.

Выполняя движения под музыку, ученики мысленно представляют тот или иной образ. Следует отметить, что каждый раз ребенок воспроизводит музыкально-игровой образ по-своему и в новых, необычных связях, комбинируя элементы танца, характерные черты персонажа, видоизменяя их в новые, незнакомые движения, передает не только облик и характер персонажей, но и отношение к ним. Так рождается творческое воображение.

Таким образом, современный танец благотворно влияет не только на физическое, но и психологическое состояние учащихся. Различные творческие задания и игры, использующиеся на занятиях, пробуждают интерес и желание заниматься, формируют положительную мотивацию к занятиям, помогают раскрыть творческий потенциал ребенка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

3 МОДУЛЬ

4 МОДУЛЬ

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (МОЖНО СДЕЛАТЬ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ЗАДАЧАМИ)

Личностные:

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

Метапредметные развили:

- координацию;
- ловкость;
- силу;
- выносливость;
- гибкость;
- правильную осанку;
- музыкально-пластическую выразительность;

Предметные:

- дали представление об элементах гимнастики ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно- сценический танец, историко-бытовой танец, современный танец;
- обеспечили практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные учебные графики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ***«Основы хореографического искусства»*** ежегодно составляются в соответствии с учебными планами, расписанием на текущий учебный год, рассматриваются педагогическим советом и утверждаются директором учреждения.

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год. Группа 1-1

Сроки учебных периодов:
1 модуль – с 01.09.2022 по 31.12.2022;
2 модуль – с 11.01.2023 по 31.05.2023

1 модуль

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	01.09.22	01.09.22	2ч	Организационная работа	Коллективная	Наблюдение
2	06.09.22	06.09.22	2ч	Вводное занятие по классическому танцу на середине	Коллективная	Наблюдение
3	08.09.22	08.09.22	2ч	Изучение позиций рук в классическом танце	Коллективная	Изучение
4	13.09.22	13.09.22	2ч	Изучение позиций ног в классическом танце	Коллективная	Изучение
5	15.09.22	15.09.22	2ч	Закрепление изученного	Коллективная	Наблюдение
6	20.09.22	20.09.22	2ч	Изучение прыжков на середине зала	Коллективная	Изучение
7	22.09.22	22.09.22	2ч	Изучение упражнения на координацию	Коллективная	Изучение
8	27.09.22	27.09.22	2ч	Изучение Дэми плие, Гранд плие, Батман тандю на середине	Коллективная	Изучение
9	29.09.22	29.09.22	2ч	Закрепление изученного	Коллективная	Наблюдение

				материала		
10	04.10.22	04.10.22	2ч	Концертная деятельность	Коллективная	Изучение
11	06.10.22	06.10.22	2ч	Дэми плие по 6 и 1 позиции (в народном танце)	Коллективная	Наблюдение
12	11.10.22	11.10.22	2ч	Батман тандю с переходом РН с носка на каблук в сторону	Коллективная	Изучение
13	13.10.22	13.10.22	2ч	Батман тандю в сторону и вперед	Коллективная	Изучение
14	18.10.22	18.10.22	2ч	Методика выполнения батман тандю	Коллективная	Изучение
15	20.10.22	20.10.22	2ч	Батман тандю жете	Коллективная	Изучение
16	25.10.22	25.10.22	2ч	Закрепление изученного материала	Коллективная	Наблюдение
17	27.10.22	27.10.22	2ч	Подготовка к контрольному занятию по классическому и народному танцу	Коллективная	Наблюдение
18	01.11.22	01.11.22	2ч	Контрольное занятие	Коллективная	Наблюдение
19	03.11.22	03.11.22	2ч	Подготовка к верёвочке	Коллективная	Изучение
20	08.11.22	08.11.22	2ч	Изучения упражнения на координацию	Коллективная	Изучение
21	10.11.22	10.11.22	2ч	Изучение позиций ног	Коллективная	Изучение
22	15.11.22	15.11.22	2ч	Изучение позиций и положения рук	Коллективная	Изучение
23	17.11.22	17.11.22	2ч	Изучение элементарных акробатический	Коллективная	Изучение

				элементов		
24	22.11.22	22.11.22	2ч	Изучение Партера	Коллективная	Изучение
25	24.11.22	24.11.22	2ч	Изучение концертного номера	Коллективная	Изучение
26	29.11.22	29.11.22	2ч	Подготовка к контрольному занятию	Коллективная	Наблюдение
27	1.12.22	1.12.22	2ч	Комбинация или импровизация Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения	Коллективная	Изучение
28	6.12.22	6.12.22	2ч	Изучение современных элементов	Коллективная	Изучение
29	8.12.22	8.12.22	2ч	Изучение элементов джазового танца	Коллективная	Изучение
30	13.12.22	13.12.22	2ч	Закрепление изученного современного и джазового танца	Коллективная	Наблюдение
31	15.12.22	15.12.22	2ч	Репетиция	Коллективная	Наблюдение
32	20.12.22	20.12.22	2ч	Выступление на концерте	Коллективная	Наблюдение

2 модуль

33	10.01.23	10.01.23	2ч	Организационная работа	Коллективная	Наблюдение
34	12.01.23	12.01.23	2ч	Повторение пройденного материала	Коллективная	Наблюдение
35	17.01.23	17.01.23	2ч	Даётся задание для учащихся придумать комбинацию классического танца на середине	Коллективная	Наблюдение
36	19.01.23	19.01.23	2ч	Изучение движений классического танца у станка	Коллективная	Изучение
37	24.01.23	24.01.23	2ч	Изучение Дэми плие, Батман тандю у	Коллективная	Изучение

				станка		
38	26.01.23	26.01.23	2ч	Изучение rond de jambe par terre у станка	Коллективная	Изучение
39	31.01.23	31.01.23	2ч	Изучение battements fondus или battements soutenus у станка	Коллективная	Изучения
40	02.02.23	02.02.23	2ч	Изучение battements frappes у станка	Коллективная	Изучение
41	07.02.23	07.02.23	2ч	Изучение rond de jambe en l fir у станка	Коллективная	Изучение
42	09.02.23	09.02.23	2ч	Изучение grands battements jetes у станка	Коллективная	Изучение
43	14.02.23	14.02.23	2ч	Изучение adagio на середине	Коллективная	Изучение
44	16.02.23	14.02.23	2ч	Подготовка к контрольному занятию	Коллективная	Наблюдение
45	21.02.23	21.02.23	2ч	Контрольное занятие	Коллективная	Наблюдение
46	23.02.23	23.02.23	2ч	Изучение упражнений на координацию	Коллективная	Изучение
47	28.02.23	28.02.23	2ч	Повторение пройденного материала по народному танцу	Коллективная	Наблюдение
48	02.03.23	02.03.23	2ч	Дробные выстукивание на середине зала	Коллективная	Изучение
49	07.03.23	07.03.23	2ч	Изучение Pas tortille – зигзаги (змейка)	Коллективная	Изучение
50	09.03.23	09.03.23	2ч	Повторение изученного материала	Коллективная	Наблюдение
51	14.03.23	14.03.23	2ч	Adagio - раскрывание ноги на 90 градусов и выше	Коллективная	Наблюдение
52	16.03.23	16.03.23	2ч	Grand battement jete - большие броски.	Коллективная	Изучение
53	21.03.23	21.03.23	2ч	Изучение техники вращение на	Коллективная	Изучение

				середине зала		
54	23.03.23	23.03.23	2ч	Задание для обучающихся: придумать комбинацию народного танца на середине из трёх элементов	Коллективная	Наблюдение
55	28.03.23	28.03.23	2ч	Техника изучения дробей	Коллективная	Изучение
56	30.03.23	30.03.23	2ч	Техника изучения присядок	Коллективная	
57	04.04.23	04.04.23	2ч	Прыжковые упражнения	Коллективная	Изучение
58	06.04.23	06.04.23	2ч	Подготовка к контрольному занятию	Коллективная	Наблюдени
59	11.04.23	11.04.23	2ч	Контрольное занятие	Коллективная	Наблюдение
60	13.04.23	13.04.23	2ч	Повторение пройденного материала	Коллективная	Наблюдение
61	18.04.23	18.04.23	2ч	Изучение новых джазовых элементов	Коллективная	Изучение
62	20.04.23	20.04.23	2ч	Соединение комбинаций современного танца	Коллективная	Изучение
63	25.04.23	25.04.23	2ч	Упражнения на координацию	Коллективная	Изучение
64	27.04.23	27.04.23	2ч	Изучение концертного номера	Коллективная	Изучение
65	02.05.23	02.05.23	2ч	Задание обучающимся: придумать комбинацию из трёх элементов современного танца	Коллективная	Наблюдение
66	04.05.23	04.05.23	2ч	Изучение концертного номера	Коллективная	Изучение
67	09.05.23	09.05.23	2ч	Репетиция концертного номера	Коллективная	Наблюдение
68	11.05.23	11.05.23	2ч	Изучения комбинаций хип-хоп	Коллективная	Изучение

69	16.05.23	18.05.23	2ч	Закрепление изученного	Коллективная	Наблюдение
70	23.05.23	23.05.23	2ч	Подготовка к контрольному занятию по современному танцу	Коллективная	Наблюдение
71	25.05.23	25.05.23	2ч	Контрольное занятие	Коллективная	Наблюдение
72	30.05.23	30.05.23	2ч	Выступление на выпускном	Коллективная	Наблюдение

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия необходимо проводить в зале, оборудованном станками (двумя гладко отполированными круглыми палками в диаметре 5-7 см, закрепленными на стене металлическими кронштейнами). Станок служит учащимся опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов и движений.

Зал для занятий должен быть чистым, светлым, с хорошей вентиляцией, пол деревянный. Большие зеркала в зале необходимы для того, чтобы Учащиеся, отрабатывая движения и следя за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки.Для успешной работы кружка нужны необходимые пособия, принадлежности, технические средства:

1 Тренировочное трико.
2.Обувь (балетные тапочки, туфли)
3 Хитоны.
4 Наглядный материал по истории танца и балета.
5 Магнитофон.
6 Музыкальный материал (диски, аудио и видеокассеты).
7 Костюмы, используемые в народно-сценическом танце (платья, сарафаны, головные уборы, платочки).
8 Костюмы, используемые в современном (эстрадном) танце (топы, рубашки, платья, шорты, брюки и т.д).
9 Ноутбук.

Также необходимо создание определенной развивающей предметной среды:

- специально-организованное помещение, в котором проводятся занятия (хореографический класс);
- наличие подсобных помещений (костюмерных, раздевалок);
- необходимое оборудование для проведения занятий (зеркала, декорации, станки, коврики, гимнастические маты).

Информационное обеспечение:

В современных условиях для осуществления эффективной и результативной учебной ивоспитательной деятельности необходимо усиление информационно-аналитических функций педагогических коллективов; создание системы образовательной информации(статистической системы), которая включает систему сбора, накопления, систематизации,обработки и анализа информации об учащихся и педагогах, объединениях учащихся, образовательных программах.

В условиях компьютеризации образовательной деятельности стоит

задача создания банка образовательной информации и обеспечения доступа к базе данных, получения информации через информационные сети, поиском нового содержания образовательного процесса в условиях широко растущего информационного пространства.
Очень широко сегодня используется выход в Интернет. С появлением компьютерных сетей образование приобрело новое качество, связанное, в первую очередь, с возможностью оперативно получать информацию из любой точки земного шара. Через глобальную компьютерную сеть Интернет возможен мгновенный доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.).

Кадровое обеспечение: Педагог хореограф Моисеева Ольга Владимировна. педагог организатор, руководитель хореографического коллектива. Имеет среднее профессиональное образование.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль предполагает такие виды как: входящий, промежуточный, итоговый.
Входящий контроль осуществляется для выявления склонности к хореографической деятельности, уровня подготовленности ребёнка, его физических данных.
Формы контроля: наблюдение, собеседование и опрос по темам хореографического искусства.
Результаты собеседования и наблюдений, по итогам первых занятий, фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, творческого, личностного развития каждого учащегося.
Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия (декабрь).
Задачи текущего контроля:
• выявление уровня освоения учащимися программного материала;
• определение уровня развития творческих способностей за данный период обучения.
Форма контроля – собеседование, опрос, анализ, самоанализ, которые осуществляются в процессе занятия и ходе выполнения контрольных упражнений. Результаты фиксируются в диагностической карте мониторинга физического, творческого, личностного развития каждого учащегося и в диагностической карте мониторинга освоения программы.
Итоговый контроль проходит в конце учебного года (май – июнь) и служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год,изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового контроля оценивается:
• правильность исполнения;
• техничность;
• уровень физической нагрузки;
• знание теоретической и практической части;
• творческий подход, артистичность.
Форма контроля - наблюдение, опрос, собеседование, анализ и самоанализ, учитывается участие в городских, областных, всероссийских, международных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах детского

объединения и учреждения. Используется методика контроля освоения учащимися программы и анализа результатов деятельности (по годам обучения).

Результаты каждого учащегося фиксируются в диагностической карте мониторинга (в разделах итогового контроля) физического, творческого, личностного развития и в диагностической карте мониторинга освоения программы.

Контроль может проводиться в следующих формах:

- собеседование;
- анализ и самоанализ;
- наблюдение;
- опрос (устный, письменный);
- выполнение нормативов, контрольные упражнения, самостоятельная работа;
- конкурс;
- концерт;
- творческая работа;
- творческий отчёт.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Основы хореографического искусства» применяются диагностические методики:

Входная – позволяет выявить первоначальные физические данные, музыкальность, способность к координации движений.

Текущая - показывает прогресс в изучении материала программы. Развитие физических данных и творческой активности.

Итоговая – оценка результата освоения программы.

Диагностика освоения программы по программе «Основы хореографического искусства» включает в себя:

1.Диагностика - «Методика исполнения движений классического танца».

2.Диагностика - «Методика исполнения движений народного танца».

3 Диагностика - «Мотивы для занятий в коллективе»

4. Диагностика «Диагностика физических данных»

Входящий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется балетмейстером, ведущим предмет.

Текущий контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной диагностики является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей. Основным методом промежуточной диагностики на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в музыкальных спектаклях театра;
- концертные выступления обучающихся.

Итоговый контроль проводится в конце каждого из этапов обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, разработанных балетмейстерами Школы, с уровнями хореографической подготовки.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Хореографические данные	• Осанка • выворотность • танцевальный шаг • подъём стопы • гибкость • прыжок
Музыкально — ритмические способности	• Чувство ритма • координация движений: • нервная • мышечная • двигательная • музыкально — ритмическая координация
Сценическая культура	• Эмоциональное 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.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Данная программа ставит задачи воспитание гармоничного физического и психологического развития ребенка, по средствам приобщения его к миру хореографического искусства. В процессе обучения по программе дети получают теоретические и практические знания о методике исполнения танцевального экзерсиса классического, народного, историко-бытового танца. Творческие занятия помогают создать благоприятную обстановку для развития воображения, развития творческих способностей и создания благоприятного психологического климата в коллективе. Для достижения поставленных целей используются следующие методы реализации программы:

• словесное пояснение выполнения движения- теоретическое объяснение движений, обоснование их актуальности и эффективности;
• Практический показ движений – наглядный метод, основанный на визуальном восприятии;
• Самоанализ – просмотр видеоматериалов с занятий, позволяющий детям со стороны увидеть свои ошибки и недостатки исполнения;
• Метод опроса – диалог между учеником и педагогом, в процессе которого выявляются уровень освоения теоретического материала;
• Метод повторения – ключевой метод в процессе освоения программы, позволяет добиться технически грамотного исполнения движений;
• Наглядно-демонстрационный метод – показ видео и фото материалов лучших образцов классической, народной, современной хореографии, мотивирующих учащихся;
• Метод интеграции – включение в программу элементов связывающих музыку, физическую культуру движений, актёрского мастерства.
Принципы обучения:
• сознательности и активности – предполагает постановку перед учащимися какой либо «проблемы», для решения которой требуется приложить знания полученные на занятии и частично самостоятельной работы, обдумывания проставленной задачи, и путей к ее решению;
• наглядности – принцип который соответствует возрастным особенностям детей в обучении, восприятии новой информации
• систематичности и последовательности – системность обучения является важным условием в процессе освоения новый знаний, он позволяет заложить научную базу знаний, и, накладывать на нее новую информацию.

• Прочности - принцип постоянного закрепления пройденного материала;

• Научности - использование научного обоснования изучаемого материала, в области технической базы, анатомических особенностей;

• Доступности – принцип постепенного освоения материала, от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей развития детей;

• связи теории с практикой – все теоретические знания подкрепляются практической деятельностью, что способствует более глубокому освоению учебного материала.

Примерный план урока.

1 часть – Состоит элементов направленных на разогрев опорно-двигательного аппарата и активации сердечно сосудистой системы.

• Изолированная разминка;

• Разминка по кругу (бег с захлёстом голени, бег с высоким подниманием бедра, галоп и т.д)

2 часть – основная часть занятия включающая элементы классического или народного танцев.

• Экзерсис у станка;

• Экзерсис на середине зала;

• Прыжковая часть (для классического танца);

• Танцевальная часть (исполнение танцевальных комбинаций из проученных ранее движений).

3 часть – заминка и рефлексия. Состоит из упражнений восстанавливающих сердечный ритм, движений снимающих физическое напряжение.

• Растяжка различных групп мышц;

• Дыхательная гимнастика;

• Анализ прошедшего урока.

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература для педагогов:

1 Базаров Н., Мей В. «Азбука классического танца» (М. «Искусство» 1964)
2 Барышникова Т. «Азбука хореографии» (М. «Айрис Пресс 1999)
3 Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях» (Киев «Музична Украіна» 1985)
4 Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (С.-П. 2000)
5 Васильева Т. К. «Секрет танца» (С. –П. «Диамант» 1997)
6 Воронина И. «Историко-бытовой танец» (М. «Искусство» 1980)
7 Депи Г., Дасевиль Л. «Все танцы» (Музыкальная Украина, Киев 1983)
8 Захаров В. М. «Радуга русского танца»(Библиотека «В помощь худ. сам -ти»,М. Советская Россия 1986)
9 Журналы «Балет» (М. ООО «Фирма Апрель»)
10.Захаров Р. «Сочинение танца» (М. «Искусство» 1954)
11.Иваницкий А.В. «Ритмическая гимнастика» (М. «Советский спорт» 1989)
12.Климов А. «Основы русского народного танца» (М. Искусство 1981)
13.Кряжева И.Л. «Развитие эмоционального мира детей» (Ярославль «Академия развития» 1996)
14.Кудряков В. «Разрешите пригласить» (Сборник популярных бальных танцев, вып. 5,6)
15.Лукина А.Г. «Амыс», Якутские танцы (Национальное книжное издательство РС/Я/ 1992)
16.«Музыка и движение» (М. «Просвещение» 1983, 1984)
17.«Музыка и я», Энциклопедия (М. «Музыка» 1994)
18.Никитин В.Ю. «Модерн, джаз, танец»(библиотечка «Я вхожу в мир искусства» 4/1998)
19.Нахимовский «Профессия - режиссер» (библиотечка «Вхожу в мир искусств 12/1999)
20 Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М. «Новая школа» 1998)

Литература для детей

1. Н.В. Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»
2. Н.В. Зарецкая «Танцы для детей среднего дошкольного возраста»
3. Наталия Зарецкая и Зинаида Роот «Танцы в детском саду»
4. Л. Н. Барабаш «Хореография для самых маленьких»
5. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 1 часть
6. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 2 часть
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» 3 часть
8. А. Буренина «Ритмическая мозаика»
9. Е. В. Горшкова «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет»
10. Камертон «Пляски и хороводы для малышей до 3-х лет»
11. И. Каплунова, И. Новосельцева «Ладушки. Левой-правой. Марши в детском саду»
12. И. Каплунова, И. Новосельцева «Потанцуй со мной дружок» из серии «Ладушки»
13. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы»
14. Т. Суворова «Олимпийские танцы»
15. Т. Суворова, Л. Казанцева «Спортивные олимпийские танцы. Сочи-2014»
16. Т. Суворова «Новогодний репертуар»

17. Элементы характерных танцев (русского, украинского классического)
18. З. Я. Роот «Танцевальный калейдоскоп» для детей 5-7 лет
19. Г.В. Немова, А.Н. Малышева «Праздники, игры и танцы для дошкольников»
20. Т.И. Науменко «В веселом хороводе»
21. Т.В. Пуртова, А.Н.Беликова «Учите детей танцевать»
22. И. Каплунова «Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду»
23. А. Буренина «Топ-хлоп малыши»
24. Слуцкая «Танцевальная мозаика»
25. Т. Суворова «Танцуй, малыш» выпуск 1
26. Т. Суворова «Танцуй, малыш» выпуск 2
27. Н.В. Зарецкая «Танцы для малышей»
29. Г.Федорова «Танцы для мальчиков»
30. Е.Г. Ледяйкина, Л.А. Топникова «Чудеса для малышей»
31. Са-фи денс часть 1
32. Са-фи денс часть 2
33. Са-фи денс часть 3
34. Са-фи денс часть 4
35. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика 6″
36. Л.Казанцева «Крошки-ладошки»
37. З.Я. Ротт «Танцы в начальной школе» 1 часть
38. З.Я. Ротт «Танцы в начальной школе» 2 часть
39. Школа танцев для детей 3-14 лет
40. Театр Танца Усовой. Работа с детьми от 3 до 6 лет
41. Г.П. Федорова «Танцы для мальчиков»
41. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5_7 лет творчества в танце»
42. Е.В. Горшкова «Учебно_методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях»
43. Танцевальный микс
44. Танцевальный микс (книга + музыка)

Литература для родителей

1.А.М.Матюшкина Развитие творческой активности школьников.-М.:Педагогика-1991.-160с.
2. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. - М.: АПН РСФСР, 1961.- 535 с.
3. А. Н. Лук Психология творчества / под ред. В. А. Лекторского. -М.: Наука, 1978. - 126 с.
4. Крутецкий В.А. Возрастная психология. - М., 1984 с.45.
5. Голованов, В.П. Дополнительное образование детей: сущность, функции, тенденции развития / В.П. Голованов // Дополнительное образование. - 2004.- №5
6.Константинов, Ю.С. О развитии дополнительного образования детей / Ю.С. Константинов // Дополнительное образование. - 2003 - №7
7. Передреева, О. Б. Что такое программа дополнительного образования нового поколения / О.Б. Передреева // Дополнительное образование. - 2003. - №3
8. Кряшева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 2006.

Список интернет ресурсов применяемых для дистанционного обучения

Изучив просторы интернета, сделала выводы, что существует три вида онлайн-занятий, подходящих для преподавателей отделения хореографии:

Прямые трансляции-один из самых простых в подключении видов дистанционного обучения доступный во многих соцсетях.

Кейс-уроки- подготовленные заранее разного рода задания (видео, тесты, теоретический материал и т.д.). Преимущество таких уроков в том, что ученики могут выполнять их в

любое удобное время. Для подтверждения выполнения заданий обучающиеся могут присылать видео, фото и письменные отчеты.
Онлайн конференции-возможность проводить занятия в режиме реального времени. Значительным отличием от других видов дистанционного обучения является моментальная (в момент выполнения задания) обратная связь. Таким образом, создается атмосфера урока, максимально приближенная к оригинальной. Для данного вида обучения необходим качественный скоростной интернет, который у нас отсутствует, то есть, воспользоваться этим способом обучения тоже не было возможным.

ДОБАВИТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ: МЕТОДИЧКИ ИЛИ ЕЩЕ ЧТО ТО МЕТОДИЧЕСКИ-ПОЛЕЗНОЕ.