

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 344-оу от 29.08.2024г.
Директор ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга
_____ М.Ю. Ефимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Азбука танца»

Срок освоения: 3 год обучения

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик:
Фомченкова Софья Михайловна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука танца» имеет художественную направленность. Программа реализуется в детском хореографическом коллективе «Фортуна» ГБОУ школы № 484 Московского района Санкт-Петербурга.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы определяется неослабевающим интересом современных детей и родителей к танцевальному искусству в целом. Данная программа предназначена для занятий танцами с детьми школьного возраста, проявляющими живой интерес к искусству танца. Программа направлена на формирование культуры движения учащихся, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Программа позволит учащимся не только ознакомиться с современным танцем, но и заложить в свой характер силу, любовь к танцам.

Адресат программы.

Программа «Азбука танца» ориентирована на учащихся школы – девочек и мальчиков 7 - 14 лет, годных по состоянию здоровья к занятиям по хореографии.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 216 часов,

2 год обучения – 216 часов,

3 год обучения – 216 часов.

Цель программы: содействовать развитию творческого потенциала детей, их танцевальных и музыкальных способностей средствами хореографии.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими (пластическими) упражнениями под музыку;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности

выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты:

Личностные:

- приобщаться к искусству хореографии, к художественному вкусу и интересам;
- сформировать ценностные ориентиры для адаптации в жизни в обществе;
- сформировать мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить танцевальные данные;
- развить мотивацию на творческую деятельность;

Предметные:

- сформировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения элементами современного танца;
- познакомиться с движениями различных видов сложности этюдов, комбинаций, танцев;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: русский

Формы обучения: очная

Условия набора в группу: Прием детей на 1-ый, 2-ой года обучения осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска; без тестирования, на основе отбора (или просмотра).

Условия формирования групп: разновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основе отбора (или просмотра).

Количество детей в группе:

Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

3 год обучения – 10 человек.

Формы проведения занятий: учебное занятие, репетиция, творческие мастерские, импровизационные и образные игры, концерт.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

– фронтальная:

1. беседа;
2. устный опрос

– групповая:

3. практическое занятие;
4. занятие-игра;
5. соревнования, выступления

– индивидуальная:

6. практическое занятие, подготовка к концертной деятельности, конкурсам, фестивалям

Материально-техническое оснащение:

Помещение – танцкласс, оборудованный зеркалами и станками; магнитофон.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование; хореограф, опыт работы – не менее 1 года.

Учебный план
1-го года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	-	2	Проверка физических данных учащихся
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	2	20	22	Обсуждение
3	Ритмопластика, гимнастика	4	26	30	Анализ движений
4	Классический танец	8	32	40	Тестирование на знание пройденного материала
5	Техника современного танца	10	36	46	
6	Постановочно-репетиционная работа	4	32	36	Промежуточный опрос
7	Этюды, танцевальные комбинации	-	20	20	Анализ движений
8	Элементы эстрадного танца	18	-	18	Выступление
9	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговый: тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, награждение по результатам года.
Итого:		48	168	216	

Учебный план
2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	-	2	Проверка физических данных учащихся
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	8	10	18	Обсуждение. Наблюдение
3	Ритмопластика, гимнастика	6	30	36	Анализ движений
4	Классический танец	16	22	38	Тестирование на знание пройденного материала
5	Техника современного танца	22	22	44	Открытое занятие
6	Постановочно-репетиционная работа	8	26	34	Промежуточный опрос. Наблюдение
7	Этюды, танцевальные комбинации	-	26	26	Анализ движений
8	Элементы эстрадного танца	16	-	16	Мастер-класс
9	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
Итого:		78	138	216	

Учебный план
3-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	-	2	Проверка физических данных учащихся
2	Азбука танцевально-музыкальной грамоты	8	8	16	Обсуждение. Наблюдение
3	Ритмопластика, гимнастика	6	30	36	Анализ движений
4	Классический танец	8	30	38	Тестирование на знание пройденного материала
5	Техника современного танца	10	34	44	Открытое занятие
6	Постановочно-репетиционная работа	4	30	34	Промежуточный опрос. Наблюдение
7	Этюды, танцевальные комбинации	-	26	26	Анализ движений
8	Элементы эстрадного танца	18	-	18	Мастер-класс
9	Итоговое занятие	-	2	2	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
Итого:		56	160	216	

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе «Азбука танца»

1 года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- изучить термины и понятия в объеме первого года обучения;
- освоить элементы танцевально-музыкальной грамоты;
- освоить технику исполнения движений стилей современного танца и классического, как базового, в объеме 1-го года обучения;
- овладеть навыками координации движений;
- научиться ориентироваться в различных музыкальных стилях и направленностях;
- изучить основы современной хореографии и ее отличие от эстрадного танца;
- научиться правильно и грамотно упражнения и движения современных стилей танца.

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. Правила дорожного движения. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Знакомство с терминами «музыкальная фраза», «музыкальный размер», «темпо», «такт», «сильная – слабая доля». Музыкальный ритм. Упражнения.

Практика: Отработка танцевального шага: с носка, приставного, поклона, прыжка с подскоком.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Выворотность стопы. Выворотность тазобедренного сустава. Силы мышц. Растяжка. Изучение растяжек на полушпагате. Работа над гибкостью.

Практика: Этюды на пластику рук: «веселые червячки», «весенний цветок». Этюды на пластику корпуса: «змея», «добрая, сердитая кошка», «медуза».

Упражнения на гибкость спины: кошка, сломанный мостик, добрая, сердитая кошка. Упражнения на растяжку: две дорожки. Упражнения на развитие подъема спины: острые карандаши, точим карандаши. Упражнения на развитие выворотности ног: «лягушка» (коленный и голеностопный суставы), «цветок» (тазобедренный сустав), «русалочка» (голеностоп). Прыжки: «прыжки на батуте». Упражнения на силу ног: «маленькие броски», «петушок».

Растяжка на шпагат продольный и поперечный. Упражнения на пресс, стойка на лопатках.

Упражнения для стоп: вытянуть подъем ног, а потом сократить его (в положении лежа на спине). М/р.- 2/4

Упражнение для выворотности: стопы ног из позиции VI разводятся в стороны до I позиции, а потом возвращаются в исходное положение. М/р.- 2/4; Лягушка в положении сидя. М/р.- 4/4; для развития шага: М/р.- 4/4; поднимание ног из положения лежа; ноги разведены в стороны, наклоны корпуса в низ, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты в перед; наклоны корпуса в сторону (через бок) из положения сидя, ноги раскрыты на широкую II позицию. Прогиб корпуса назад (из положения лежа на животе) ноги вместе по VI позиции. М/р.- 4/4. Прогиб корпуса назад (из положения лежа на животе) ноги вместе по II позиции. М/р.- 4/4. «Мостик» в положении лежа на животе. М/р.- 4/4.

4. Классический танец

Основной задачей является постановка корпуса, ног, рук и головы, овладение первыми навыками координации движений.

В начале проводить занятия следует на середине зала для того, чтобы ученики смогли правильно ощутить постановку корпуса. Дети должны почувствовать и достичь устойчивость своего тела при помощи станка и добиться небольшой выворотности ног, мышечной организованности тела без какого – либо напряжения.

Теория:

1. Понятие «классический танец».
 2. Поклон. м/р 4/4.
 3. понятие «середина», «палка»(станок), «аллегро».
 4. Точки зала
 5. Постановка корпуса на середине зала при неполной выворотности в I позиции ног.
 6. Изучение позиций рук: I, II, III. М/р – 4/4.
 7. Подготовительное положение рук. М/р.- 4/4
 8. Позиции ног I, II, III. М/р-4/4
 9. I port de bras с остановками (паузами). М/р-4/4
 10. Понятие положения корпуса infuse и epaulment s
 11. Сгибание ног в коленном суставе М/п-2/4.
 12. Бег на месте с продвижением вперед – М/р.- 2/4
- а). Ноги, сгибаясь в коленном суставе, поднимаются коленом вверх.

- б) ноги, сгибаясь в коленном суставе, пятками достигают до ягодичных мышц.
13. Постановка корпуса. М/р.- 4/4
 14. Позиции ног I, II, III. М/р.-4/4
 15. Demi plie лицом к палке по I, II, III позиции (I полугодие), V позиция (II полугодие). М/р.- 4/4
 16. Battement tendu вперед, в сторону, назад из I позиции, позднее из V позиции. М/р.- 2/4
 17. Battement tendu jete вперед, в сторону, назад (из I позиции, V позиции). М/р.- 4/4
 18. Passé par terre. М/р.- 4/4
 19. Rond de jambe par terre. М/р.- 4/4 или М/р.- 3/4
 20. Rond de jambe par terre на demi plie.
 21. положение ноги на sir le sou-de-pied (спереди и сзади). М/р.- 2/4
 22. Battement fondu. М/р.- 4/4
 23. Releve' lent на 45°. М/р.- 4/4
 24. Releve (поднимание на полупальцы). М/р.- 4/4 М/р.- 2/4
 25. Balance (покачивание). М/р.- 2/4
 26. Pas de bourree (переступание). М/р.- 3/4
 27. Sauté по I позиции ног лицом к станку. М/р.- 2/4
 28. Sauté по V позиции ног лицом к станку. М/р.- 2/4
 29. Sauté по V и I позиции на середине зала. М/р.- 2/4

Практика:

1. Упражнения на перестроение в беге
2. Подскоки на месте, вокруг себя, по диагонали М/р.- 2/4
3. Боковой галоп из точки 7 в точку 3, из точки 5 в точку 8, из точки 6 в точку
4. Трамплинные прыжки по IV позиции.
5. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад. М/р.- 4/4, М/р.2/4.
6. Трамплинные прыжки по VI позиции ног на середине зала (с различными акцентами). М/р.- 2/4

5. Техника современного танца

Теория: Изучение эстрадной разминки.

Практика: Эстрадная разминка (наклоны и повороты головы, поднятие и опускание плеч, движения рук, кистей, наклоны и повороты корпуса, круговые движения бедер, приседания, круговые движения коленями, упражнения для стопы).

- Изучение движений танца рок-н-ролл.

- Изучение стиля хип-хоп

- Составление комбинаций из движений танца хип-хоп

- Изучение стиля фанк и тектоник

- Составление комбинаций из движений танца фанк и тектоник

- Изучение стиля модерн: прыжки, постановка экзерсиса танца модерн: порт де бра – упражнения для рук; деми плие – маленькое присядание; гранд плие – большое присядание; батман тандю – выдвигание ноги на носок; батман тандю жете – маленький бросок на 45 градусов; ронд де жамб пар тер – круг ногой по полу, батман фраппе – ударные броски; гранд батман – большие броски на 90 градусов; релеве – поднятие на полупальцы; релеве лянд – поднятие ноги на 90 градусов; батман девлопе – разгибание ноги в колени на 90 градусов.

6. Постановочно-репетиционная работа.

Теория: На первом году обучения учащиеся знакомятся с постановочной деятельностью на занятиях современного танца. Объединение комбинаций в танцевальные номера.

Практика: Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика: Тренаж на середине. Постановка корпуса. Позиция ног – 1, 2, 6. Развитие подвижности бедра, эластичности ног. Комбинации на шагах.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности эстрадного движения.

Практика: Положения рук в сольном, групповом танце.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов года.

«Азбука танца»

2 года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- продолжить обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- изучить терминологию и движения из материала 2-го года обучения;
- освоить элементы танцевально-музыкальной грамоты;
- освоить технику исполнения движений под разные музыкальные композиции в зависимости от стиля проигрываемой композиции;
- освоить технику исполнения движений современного танца в объеме 2-го года обучения;
- научиться выполнять движения разные по стилю;
- научиться ориентироваться в музыкальных композициях и стилях;
- научиться правильно исполнять движения классического и современного танца.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с традициями коллектива. Повторение пройденного материала.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Знакомство с музыкальными терминами: allegro, adagio, presto, vivo, динамика, ускорение и замедление темпа, акценты в музыке, синкопы.

Практика Повторение упражнений 1 года обучения. Упражнения на развитие чувства ритма, такта, музыкальности, выразительности движений.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Выворотность стопы. Выворотность тазобедренного сустава. Силы мышц. Растяжка. Изучение растяжек на полушпагате. Работа над гибкостью.

Практика

Портерный экзерсис:

1. Battement tendu в сторону в положении лежа на спине. М/р.- 4/4.
2. Круговые движения стопой на высоте 25, 45, 90 градусов. М/р.- 2/4.
3. Поднимание ног с чередованием сокращенной и натянутой стопой. И наоборот, т.е. опускание ног. М/р.- 2/4.
4. Одновременное поднятие ног и корпуса в положении лежа на спине и на животе. М/р.- 2/4.
5. «Ножницы», лежа на спине. М/р.- 2/4.
6. Раскрытие ног в поперечный шпагат из положения лежа на спине. М/р.- 2/4.
7. Растяжка в шпагат. М/р.- 4/4.
8. «Велосипед»

Составление комбинаций растяжек, стойка на лопатках. Упражнения на пресс. Шпагат продольный и поперечный. Упражнения: «мостик», «рыбка», «кораблик», «свечка».

4. Классический танец.

Теория:

Классический экзерсис (станок):

1. Demi plie по позициям (включая IV позицию), держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.
2. Grand plie по позициям (лицом к палке). М/р.- 4/4.
3. Battement tendu pour le plied. М/р.- 2/4.
4. Releve' lent на 45°, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
5. Battement frappe. Сначала лицом к палке, потом, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.
6. Releve на одной ноге (другая нога в положении sur le cou-de-pied, спереди и сзади). М/р.- 2/4.
7. Passé М/р.- 4/4 М/р.- 2/4
8. Deloverpee, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
9. Grand Battement, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4.

Середина:

1. поза croise вперед, назад (маленькая и большая). М/р.- 4/4.
2. поза tfface вперед, назад (маленькая и большая). М/р.- 4/4.
3. II por de bra для рук. М/р.- 4/4
4. temps lie (вперед, назад). М/р.- 4/4

Практика

1. Перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону. М/р.- 4/4.
2. Полуповорот на одном месте. М/р.- 2/4
3. Demi plie по I, II, V позиции (enface). М/р.- 4/4.
4. Battement tendu по I, V, позиции крестом. М/р.- 2/4.
5. Battement tendu с Demi plie «крестом». М/р.- 2/4.

5. Техника современного танца

Теория: Повторять эстрадную разминку первого года обучения. Изучение стиля джаз модерн. Основные принципы.

Практика - Прыжки джаз модерн танца: 1) «ножницы», 2) «кинжал», 3) «щука» 4) «летучая мышь».

- Изучение ключевых движений джаз – модерн танца
- Составление комбинаций джаз модерн танца
- Повторение экзерсиса танца джаз модерн первого года обучения
- Составление танцевальной комбинации модерн
- Изучение движений танца модерн в портере
- Изучение основных принципов стиля джаз модерн:

1) поза коллапса (это держание тела, когда нет напряжения и вытянутости в вверх)

2) изоляция и полицентриа (каждая часть тела – ноги, руки, корпус, голова) может изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. основополагающий принцип танцевальной техники.

3) полиритмия (связана с музыкой. Свинг – означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего целиком).

4) мультипликация (единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мултиплицируется).

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория: объединение комбинаций в танцевальные номера.

Практика Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика Перегибы корпуса. Вращение коленями. Волна. Позы в эстрадном танце. Подготовка к вращению на середине.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: Упражнения на середине, подготовка к более чёткому, резкому исполнению

Практика: Подготовительные положения рук. Скольжение ногой по полу – вытягивание ноги на носок с переворотом стопы на ребро каблука.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов года.

«Азбука танца»

3 года обучения

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучать технике грамотного исполнения программных движений в соответствии с динамикой и характером музыки;
- обучить ребёнка выражать собственные ощущения, представления и образы, используя язык танца;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- способствовать развитию и тренировке психических процессов, моторико - двигательной и логической памяти учащихся;
- способствовать развитию и реализации творческих и созидательных способностей учащихся в сфере современно-спортивного танца;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета;
- способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической подготовленности учащихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать у детей художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа, культуры эмпатического общения.

Планируемые результаты 3 года обучения:

- изучить движения всех изученных стилей современного танца;
- изучить экзерсис у станка и на середине;
- научиться выражать в пластике содержание музыкальной композиции;
- научиться импровизировать на темы классической и современной музыки;
- научиться различать танцевальные ритмы и мелодии в произведениях;
- научиться исполнять движения на мелодию с затактом;
- научиться исполнять танцы, разучиваемые в течении года.

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с традициями коллектива.
Повторение пройденного материала.

2. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Изучение новых терминов. Повторение пройденного материала.

Практика: Закрепление полученных знаний на практике.

3. Ритмопластика, гимнастика

Теория: Продолжение работы над выворотностью стопы, тазобедренного сустава. Работа над растяжкой, над гибкостью.

Практика: Повторение упражнений первого и второго года обучений. Увеличивается силовая нагрузка, увеличивается музыкальный темп. Больше упражнений на растяжку (используется станок, стена).

4. Классический танец

Теория: Понятия о такте и затакте. Определение на слух музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4, 3/8. Синкопа. Позы классического танца маленькие и большие.

Практика:

Экзерсис у палки

1. Releve на полупальцах по IV позиции. М/р.- 2/4.
2. Grand plie по всем позициям, держась одной рукой за палку. М/р.- 4/4
3. Battement tendu и Battement tendu jete на 1/4.
4. Полуоборот в V позицию к палке и от палки. М/р.- 4/4
5. Растяжка на опорной ноге назад вперед (подготовка к растяжке и 111 port de bras). М/р.- 4/4
6. Rond de jambe par terre на demi plie (en dehors и en de denas). М/р.- 4/4
7. Temps releve par terre . М/р.- 4/4
8. Battement fondu носком в пол на 45 градусов. М/р.- 4/4
9. Battement frappe на 25 градусов (крестом). М/р.- 2/4
10. Battement releve lent на 90 градусов (крестом). М/р.- 4/4
11. Battement developpe . М/р.- 4/4
12. Grand Battement jete (крестом). М/р.- 4/4
13. Balanc. М/р.- 3/4
14. Pas de bourree. М/р.- 3/4

Экзерсис на середине зала:

1. Demi – plie по позициям, включая IV позицию. М/р.- 4/4
2. passé par terre . М/р.- 2/4
3. battement tendu battement jete. В маленькие позы (croise, effase).
4. Rond de jambe par terre temps releve (en dehors en dedans).
5. III port de bras.
6. Temps lie. М/р.- 2/4
7. I, II arabesque (носком в пол). М/р.- 4/4

Allegro

1. Grand echappe. М/р.- 4/4
2. Grand changement de pied. М/р.- 4/4
3. Pas assemble. М/р.- 2/4

5. Техника современного танца

Теория: Изучение контемпорари стиля, основные принципы, отличительные особенности. Стретчинг (термин, происхождение). Специфика упражнений стретчинг.

Практика: Изучение стилей, входящих в контемпорари танец взятых из западного (классический танец, джаз модерн) и восточного (цигун, йога) искусства движения. Основные упражнения урока. Работа с полом, релиз (техника расслабления) и стретчинг (растяжка). Заканчивается занятие контемпорари танцевальными комбинациями

Отличительные особенности контемпорари – чередование напряженных, натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки (часто на прямых ногах), балансирование, противоречие и эмоции. Контемпорари тяготеет к полу. Подчеркивается легкость и выразительность движений.

Стретчинг – комплекс упражнений для всего тела заимствованные из практик Йоги, подобраны для гибкости движений, красоты тела, для создания грациозных линий в танце. Регулярное растягивание приносит много пользы:

- уменьшает мышечную напряжённость и заставляет тело расслабиться;
- развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче;
- расширяет диапазон доступных движений;
- помогает поддерживать гибкость.

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Объединение комбинаций в танцевальные номера. На 3 году обучения воспитанники могут принимать участие в создании танцевальных номеров совместно с педагогом, включение в занятия импровизации на основе всех изученных стилей современного танца.

Практика: Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

7. Этюды, танцевальные комбинации

Практика: Движения разучиваются в более подвижном темпе. Прыжки. Вращение на середине. Изучение танцевальных комбинаций.

8. Элементы эстрадного танца.

Теория: История возникновения «джаз-фанка», «хип-хоп».

Практика: Повторяются движения на середине для разогрева.

9. Итоговое занятие. Подведение итогов по реализации программы.

Оценочные и методические материалы

Диагностика хореографических способностей детей

Цель: в ходе тестового прослушивания определить уровень развития личности, развития музыкальности и чувства ритма на занятиях, формирования творческих и физических способностей, развития индивидуальных качеств ребёнка средствами музыки и хореографии.

Тестирование проводится по пяти основным параметрам:

1. *Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)*
2. *Гибкость, пластичность*
3. *Растяжка*
4. *Упражнения на выносливость*
5. *Танцевальные этюды*

Педагог оценивает каждого учащегося по уровням –

1. Высокий :



2. Средний:



3. Низкий



Критерии оценки:



– Грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.



– Исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.



– Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения.

№	Фамилия, Имя учащегося	Общая физическая подготовка (осн. движения: ходьба, бег, прыжки и др.)	Гибкость, пластичность	Растяжка	Упражнения на выносливость	Танцевальные этюды
1						
2						

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1 год обучения					
1	Вводное занятие	Проверка физических данных учащихся	Лекция	-	-
2	Азбука танцевально- музыкальной грамоты	Обсуждение	Лекция	Таблицы Схемы	Тестирование на знание пройденного материала -
3	Ритмопластика, гимнастика	Анализ движений	Лекция	-	Устный опрос
4	Классический танец	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок
5	Техника современного танца	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок, выступление
6	Постановочно- репетиционная работа	Практическое занятие	Тренинг Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	-	Выступление
7	Этюды, танцевальные комбинации	Анализ движений	Лекция Упражнения	-	Открытый урок
8	Элементы эстрадного танца	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок
9	Итоговое занятие	Открытое	Наблюдение	-	Открытый урок

		занятие	Взаимопроверка Упражнения		Награждение по результатам года
2 год обучения					
1	Вводное занятие	Проверка физических данных учащихся	Лекция	-	-
2	Азбука танцевально- музыкальной грамоты	Обсуждение	Лекция	Таблицы Схемы	Тестирование на знание пройденного материала -
3	Ритмопластика, гимнастика	Анализ движений	Лекция	-	Устный опрос
4	Классический танец	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок
5	Техника современного танца	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок, выступление
6	Постановочно- репетиционная работа	Практическое занятие	Тренинг Наблюдение Работа по образцу Взаимопроверка	-	Выступление
7	Этюды, танцевальные комбинации	Анализ движений	Лекция Упражнения	-	Открытый урок
8	Элементы эстрадного танца	Практическое занятие	Упражнения	-	Открытый урок
9	Итоговое занятие	Открытое занятие	Наблюдение Взаимопроверка Упражнения	-	Открытый урок Награждение по результатам года

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2001.
3. Ваганова А. Основы классического танца. - Л.: Искусство, 1960.
4. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. -М.: Искусство, 1968.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1. –1999.
6. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. - М., 2004.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, Феникс – 2002.
8. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986.
9. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. – Челябинск. – 2002.
10. Конен В. Рождение джаза. - М., 1984.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1981.
12. Кристи Г. Основы актёрского мастерства. - М.: Советская Россия, 1970.
13. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
14. Никитин В. Ю. Модерн джаз-танец. – М.: ГИТИС, 2000.
15. Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. – Я вхожу в мир искусств. – 2001. – № 4.
16. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Учебное пособие. – Челябинск. – 1996.
17. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1985.
18. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов. - М., 1984.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986.
20. Смит Л. Танцы. Начальный курс. – М., АСТ, 2001.
21. Феликсдал Б. Современный джаз-танец в Европе. / Балет – 1995. – № 1-2.
22. Шереметьевская М. Танец на эстраде. – М., 1985.
23. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. - М.: Искусство, 1968.

Список литературы для детей и родителей:

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 1986.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1986.
4. Ромм В. Большой театр Сибири. - Новосибирск, 1990.
5. Уфимцева Т.И. Воспитание ребенка. – М.: Наука. 2000. – 230 с.
6. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил.
7. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.
8. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. – 2000. №2. С. 34-37.

Интернет-ресурсы

- <http://www.balletmusic.ru> (балетная и музыкальная музыка)
- <http://www.classicalballetmusic.com> (Балетная и танцевальная музыка, музыка для балетного класса в аудио формате.
- <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);
- <http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия);
- <http://www.russianballet.ru/rus/info.htm> (Все о журнале «Балет»);