

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
Педагогического Совета
от " 31 " мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
« 31 » мая 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
по хореографии «СЭТ-1»
уровень освоения программы - базовый

Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год
144 часа

Автор-составитель:
Ермолаева Наталья Валентиновна
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2023

Оглавление

I.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	13
II.Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2Условия реализации программы.....	19
2.3Формы аттестации.....	19
2.4Оценочные материалы.....	20
2.5 Методические материалы.....	22
Список литературы.....	27
Приложения.....	30

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения большая роль принадлежит танцу. Проблему обучения детей решают детские хореографические коллективы учреждений дополнительного образования. Особенность дополнительного художественного образования состоит в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное воздействие на эмоционально – волевую сферу учащихся. Процесс овладения определенными исполнительскими навыками не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей.

В течение учебного года может иметь место корректировка рабочей программы.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 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».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по хореографии - художественная.

Дополнительность программы

Заключается в преемственности программ для дошкольного, младшего и среднего школьного возраста, в содержании хореографической деятельности на занятиях.

Актуальность программы

Хореография, как один из основных видов искусства, формирует музыкально-ритмическую координацию движений в раннем возрасте, в дальнейшем способствует развитию двигательных функций, исправлению

недостатков осанки, выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка. Хореографическая деятельность в дошкольном образовании должна быть положена в основу развития общих способностей, так как в этом возрасте искусство, уже является адекватным языком самовыражения личности. В период дошкольного возраста, ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому хореографическое воспитание становится особо актуальным. Искусство входит в жизнь ребенка естественно, и точно так же как родная речь дает ему средство познания, преобразования, выражения своего отношения к миру межличностного общения, так и хореография обеспечивает дальнейшее становление нравственного и эстетического мироощущения личности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
 - формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Иновационность программы

Новшества в хореографии воспринимаются преподавателями как синтез классических и современных методик преподавания для достижения поставленной цели: эффективного получения обучающимися знаний и умений для создания и реализации творческих проектов.

Традиционные образовательные программы без внедрения новейших технологий сегодня уже не удовлетворяют потребности учителей в центрах дополнительного детского образования. Меняются мировые тренды, возникают новые танцевальные направления, а старые претерпевают

изменения. Таким образом, эффективный образовательный процесс строится из совокупности традиционных (классических) и новаторских методов обучения.

Использование видеотехнологий для создания методических материалов Одним из инновационных методов в современной хореографии является использование современных видеотехнологий для создания обучающих материалов. Сегодня стало намного проще создавать, распространять и применять видеозаписи с мастер-классами, показательными выступлениями, семинарами. Раньше видеоматериалы тоже распространялись в формате видеокассет, но тогда процесс обработки записей был дороже и сложнее. Цифровые технологии (DVD-диски, Flash-карты и т.д.) распространились во всех жизненных сферах, став важной частью образовательного процесса в кружке художественном, музыкальном, хореографическом, инноваций. Преимущества технологий электронного обучения Преимущества технологий современного электронного обучения заключаются в возможностях, которые открываются перед обществом. Помимо очевидной пользы от применения видеотехнологий, сюда относится удобство использования современных мобильных гаджетов (смартфонов, нетбуков и т.п.). Например, преподаватель записывает на видеокамеру мобильного телефона репетицию танцевального номера, а затем воспроизводит ее на большой экран с помощью проектора, внимательно изучая точность исполнения танцевальных движений и комментируя допущенные ошибки. Не менее важное значение имеет умелое сочетание традиционных методик и инноваций в повседневной педагогической практике. Традиционные методы работы включают построение и разучивание движений, комплексное развитие творческих способностей, изучение классических произведений. Инновационные методы работы педагога подразумевают использование цифровой техники, видеоматериалов, интернета и т.п. Ключевые преимущества технологий электронного обучения в хореографии: создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования; возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы; танцевальное искусство распространяется в широкие массы.

Адресат программы

Адресатом программы являются обучающиеся в возрасте от 6 до 15 лет. Без предварительной хореографической подготовки.

Возрастные особенности детей

Младший школьный возраст 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, **умения и навыки**, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год:

I год обучения – 144 ч. в год

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Допускается дистанционное обучение. При введении дистанционного обучения возможно изменение календарно-тематического планирования

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс проходит по традиционной форме. Уровень освоения программы – базовый.

Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Количество детей в группе – 12- 15 человек.

Режим занятий

I год обучения – 4 часа в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа;

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений; развитие исполнительских способностей у детей.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить детей с историей возникновения и развития танца;
- обучить классическому экзерсису на середине зала;
- обучить простейшим элементам классического и джазового танцев;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- обучить основам партерной гимнастики.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- развивать художественный вкус, заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I год. Ритмика и основы классического танца

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	практич.	теоретич	
	Введение. ТБ	2	1	1	Входная диагностика
II.	Элементы ритмики и музыкальной грамоты	30	23	7	Контрольное занятие
1.	Характер музыки, темп	6	5	1	Наблюдение
2.	Ритмический рисунок	8	6	2	Наблюдение
3.	Строение музыкального произведения	8	6	2	Импровизация
4.	Особенности танцевальных жанров	8	6	2	Творческий просмотр
III.	Подготовительные, вспомогательные и корригирующие упражнения	24	20	4	Промежуточная диагностика
1.	Различные виды шагов и бега	10	8	2	Творческий просмотр
2.	Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу	14	12	2	Наблюдение
IV.	Основные движения и положения в классическом экзерсисе	54	43	11	
1.	Позиции ног	8	6	2	Наблюдение
2.	Постановка корпуса	12	10	2	Наблюдение
3.	Позиции рук	8	6	2	Наблюдение
4.	Положение головы, повороты	8	6	2	Наблюдение
5.	Основные движения экзерсиса	12	10	2	Творческий просмотр
6.	Прыжки	6	5	1	Открытое занятие
V.	Сцен. практика	20	16	4	Итоговая диагностика
VI.	Беседы по хореографии.	4	-	4	Этюды
VII.	Основы актерского мастерства	10	8	2	Этюды
	Всего часов	144	111	33	

Содержание учебного плана

- I. Введение.** ТБ. Поклон. Основные понятия ритмики и классического танца-2

Форма контроля: входная диагностика

II. Элементы ритмики и музыкальной грамоты

Теория:

Характер музыки: веселая/спокойная, энергичная, торжественная.

Понятие «*ритмический рисунок*» и его составляющие: длительность, акцент, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

Строение музыкального произведения: элементы музыкальной формы

Особенности танцевальных жанров: разнообразие танцевальных жанров.

Понятие о танце. Танец – старинный жанр музыкального искусства.

Практика:

1. *Характер музыки:* веселая/спокойная, энергичная, торжественная. Темп: медленно, быстро, умеренно.

2. *Ритмический рисунок.*

Воспроизведение хлопками и движениями ног ритмического рисунка.

Длительность. Акцент. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

3. *Строение музыкального произведения.* Вступление. Части. Музыкальная фраза.

4. *Особенности танцевальных жанров:* вальс, галоп, полька. Маршевая и танцевальная музыка.

Форма контроля: контрольное занятие, творческий просмотр

III. Подготовительные, вспомогательные и корригирующие упражнения

Теория: изучение подготовительных упражнений, позволяющих повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Благодаря этим упражнениям мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему высокого физического напряжения. Эффективность

вспомогательных упражнений в развитии профессиональных данных у детей и исправлении недостатков в телосложении.

Практика:

1. Различные виды шагов и бега:

- шаги естественные бытовые;
- танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног;
- шаги на полу пальцах;
- шаги на пятках;
- шаг с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног;
- бег с вытянутыми пальцами ног;
- бег с высоко поднятыми коленями;
- бег с подскоками;
- с выбрасыванием ног вперед на 45°;
- мелкий бег на полу пальцах;

2. Вспомогательные и корригирующие упражнения на полу:

- напряжение и расслабление мышц;
- улучшения выворотности ног;
- исправления осанки;
- растяжка мышц.

Форма контроля: наблюдение, творческий просмотр

IV. Основные движения и положения в классическом экзерсисе

Теория:

Современная школа классического танца. Понятие и значение классического танца и классического экзерсиса. Постановка корпуса, изучение позиций рук и ног, положение головы

Практика:

1. Позиции ног:

I, II, III, IV, V, VI. Выворотность. Понятие опорной и работающей ноги.

Понятие вытянутого носка. Releve.

2. Постановка корпуса:

Лицом к станку. Спиной к станку. Боком, за одну руку. На середине зала.

3. Позиции рук:

Подготовительная I, II, III. I port de bras.

4. Положение головы:

Работа головы с руками. Повороты на 360°. Шен.

5. Основные движения экзерсиса:

Demi-plie, battement tendu, battement tendu jetes.

6. Прыжки:

Трамплинные прыжки. Soutte. Прыжки с поворотом.

Форма контроля: наблюдение, творческий просмотр, открытое занятие

V. Сцен. Практика:

Постановка танца. Музыкальное исполнение. Характер и манера исполнения.

Форма контроля: Итоговая диагностика

VI. Беседы по хореографии:

Ритмика. Классический танец.

Форма контроля: этюды

VII. Основы актерского мастерства:

Тренинги. Игры

Форма контроля: этюды

1.4. Планируемые результаты

После прохождения I года обучения ребенок должен приобрести примерный объем навыков и знаний. Он должен знать:

- основные движения и положения в классическом экзерсисе;
- координировать, расслаблять мышцы;
- основные термины, названия движений и их исполнение;

Учащийся должен уметь:

- исполнять различные виды шагов и бега;

- согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- добиваться полной связи движений с музыкой;
- правильно выполнять вспомогательные и корректирующие упражнения на полу;
- научиться управлять своим телом, руками и т.д., уметь держать спину;
- развить физические данные, выявить способности.

Предметные:

- знание истории возникновения и развития танца;
- выработка умения выполнять классический экзерсис на середине зала;
- владение простейшими элементами классического и джазового танцев;
- знание музыкальной грамоты;
- владение основами партерной гимнастики.

Метапредметные:

- выработка правильной осанки, коррекция фигуры ребенка;
- повышение интереса к танцевальному искусству;
- проявление выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развитие познавательного интереса, любознательности и умения творчески мыслить;

Личностные:

- формирование у учащихся культуры поведения и общения;
- выработка у учащихся умения работать в коллективе;
- развитие художественного вкуса, формирование основ эстетического развития личности;
- проявление чувства ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график
1 модуль
1-2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			групповая	2	Введение, ТБ, Поклон.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Входная диагностика
2.				групповая	2	Характер музыки. Темп	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
3.				групповая	2	Характер музыки. Темп	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
4.				групповая	2	Характер музыки. Темп	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
5.				групповая	2	Ритмический рисунок. Длительность.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
6.				групповая	2	Ритмический рисунок. Длительность.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
7.				групповая	2	Ритмический рисунок. Длительность.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
8.				групповая	2	Акцент. Музыкальный размер 2/4, 3/4.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Самоконтроль
9.				групповая	2	Строение муз. произведения. Вступление.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
10.				групповая	2	Строение муз. произведения. Вступление.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
11.				групповая	2	Строение муз. произведения. Вступление.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
12.				групповая	2	Части. Музыкальная фраза.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
13.				групповая	2	Особенности танц. жанров. Вальс, галоп, полька.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
14.				групповая	2	Особенности танц. жанров. Вальс, галоп, полька.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
15.				групповая	2	Особенности танц. жанров. Вальс, галоп, полька.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
16.				групповая	2	Особенности танц. жанров. Вальс, галоп, полька.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение

17.				групповая	2	Шаги бытовые. Шаг с вытягиванием пальцев	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Самоконтроль
18.				групповая	2	Шаги на пятках, полупальцах	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
19.				групповая	2	Шаг с высокоподнятым коленом. Бег с вытянутыми пальцами ног.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
20.				групповая	2	Бег с высокоподнятыми коленями. Бег с подскоками.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
21.				групповая	2	Бег с выбрасыванием ног на 45 градусов, бег на полупальцах	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
22.				групповая	2	Корр.упражнения. Напряжение, расслабление мышц.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
23.				групповая	2	Корр.упражнения. Напряжение, расслабление мышц.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
24.				групповая	2	Улучшение выворотности.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
25.				групповая	2	Улучшение выворотности.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
26.				групповая	2	Исправление осанки.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
27.				групповая	2	Исправление осанки.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
28.				групповая	2	Растяжка мышц.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Самоконтроль
29.				групповая	2	Позиции ног 1,2,3,4,5,6.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
30.				групповая	2	Выворотность.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Этюд

31.				групповая	2	Понятие опорной работающей ноги.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
32.				групповая	2	Понятие вытянутого носка. Releve.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Этюд
				Всего по модулю:	64			

2 модуль
1-2 группа

1.				групповая	2	Постановка корпуса лицом к станку, спиной к станку.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
2.				групповая	2	На середине зала.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
3.				групповая	2	На середине зала.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
4.				групповая	2	На середине зала.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
5.				групповая	2	На середине зала.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
6.				групповая	2	На середине зала.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
7.				групповая	2	Позиции рук. Подготовительная , 1,2,3. Пор де бра	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
8.				групповая	2	Позиции рук. Подготовительная , 1,2,3. Пор де бра	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
9.				групповая	2	Позиции рук. Подготовительная , 1,2,3. Пор де бра	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
10.				групповая	2	Позиции рук. Подготовительная , 1,2,3. Пор де бра	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Самоконтроль
11.				групповая	2	Положение головы. Работа головы с руками.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
12.				групповая	2	Положение головы. Работа головы с руками.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Самоконтроль
13.				групповая	2	Повороты на 360 ⁰ .	ЦДТ №4	Наблюдение

						Шене.	Кабинет 216	
14.				групповая	2	Повороты на 360 ⁰ . Шене.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
15.				групповая	2	Основные движения экзерсиса. Demi-plie.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
16.				групповая	2	Основные движения экзерсиса. Demi-plie.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Промежуточная диагностика
17.				групповая	2	Battement tendu.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Контрольный урок
18.				групповая	2	Battement tendu.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр Наблюдение
19.				групповая	2	Battement tendu jetes.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
20.				групповая	2	Battement tendu jetes.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
21.				групповая	2	Прыжки. Трамплинные прыжки.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
22.				групповая	2	Soutte.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
23.				групповая	2	Прыжки с поворотом.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
24.				групповая	2	Постановка танца.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
25.				групповая	2	Постановка танца.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
26.				групповая	2	Постановка танца.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
27.				групповая	2	Постановка танца.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
28.				групповая	2	Постановка танца.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
29.				групповая	2	Музыкальное исполнение.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
30.				групповая	2	Музыкальное исполнение.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
31.				групповая	2	Характер и манера исполнения.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Самоконтроль
32.				групповая	2	Характер и манера исполнения.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
33.				групповая	2	Характер и манера исполнения.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр

34.				групповая	2	Характер и манера исполнения.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
35.				групповая	2	Беседы по хореографии. Ритмика.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
36.				групповая	2	Беседы по хореографии. Классический танец.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
37.				групповая	2	Основы актерского мастерства. Тренинги.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Творческий просмотр
38.				групповая	2	Основы актерского мастерства. Тренинги.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
39.				групповая	2	Основы актерского мастерства. Игры.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Наблюдение
40.				групповая	2	Основы актерского мастерства. Игры.	ЦДТ №4 Кабинет 216	Этюд
				групповая	2	Открытое занятие	ЦДТ №4 Кабинет 216	Импровизация
				Всего по модулю:	80			

Итого 144 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- зеркала;
- станки;
- коврики;
- стулья;
- спецобувь, концертные костюмы;
- магнитофон, CD-диски;
- просторный кабинет.

Информационное обеспечение

Фото и видео материалы, аудиозаписи, интернет-источники.

- Средства для организации учебных коммуникаций:
 - социальная сеть «ВКонтакте»;
 - мессенджеры (Viber);
- Облачные сервисы Mail, Яндекс;
- Он-лайн платформы для проведения видео-конференций

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Ермолаева Наталья Валентиновна,
первая квалификационная категория

Педагог-хореограф.

2.3. Формы аттестации

Итог каждого занятия – проверка изученного материала. Это 10 минут контрольных упражнений (включая растяжку, элементы малой акробатики).

Промежуточная аттестация заключается в проведение открытого урока в каждой группе по каждой из дисциплин. Данная форма служит аттестацией для обучающихся 1 года.

Итоговая аттестация проводится на 1 году обучения – проведение открытого урока для родителей.

Оценка степени и уровня освоения образовательной программы (аттестация обучающихся). Аттестация (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания. Промежуточная аттестация (по итогам 1 года обучения) осуществляется по итогам первого полугодия в декабре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за полгода, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Формы контроля – зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого урока. Итоговая аттестация (по итогам 1 года обучения) проходит в конце учебного года (апрель-май) для выявления уровня освоения учащимися

Участие в областных, районных, городских конкурсах-фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	<p>1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно.</p> <p>2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Ритмично выполняет движения под музыку.</p>	<p>1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов.</p> <p>2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.</p> <p>3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.</p> <p>4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.</p>	<p>1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения.</p> <p>2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.</p> <p>3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.</p> <p>4. Движения выполняет под музыку не ритмично.</p>
Двигательные навыки	<p>1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.</p> <p>2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.</p> <p>3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения.</p> <p>4. Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.</p>	<p>1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.</p> <p>2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.</p> <p>4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.</p>	<p>1. Плохо знает части тела. Путаает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.</p> <p>2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.</p> <p>3. Танцевальные движения выполняет с трудом.</p> <p>4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.</p>
Эмоциональная сфера	<p>1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально</p>	<p>1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.</p>	<p>1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.</p>

	двигаться в танце.		
Творческие проявления	<p>1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции.</p> <p>2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.</p>	<p>1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций.</p> <p>2. Придумывает танцевальные движения по образцу</p>	<p>1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений.</p> <p>2. Не может придумать танцевальные движения</p>
Коммуникативные навыки	<p>1. Знает все основные положения «партнер-партнерша».</p> <p>2. Всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность, дистанцию, проявляет терпение к отстающим детям.</p>	<p>1. Неуверенно знает основные положения «партнер-партнерша».</p> <p>2. Не всегда уважительно относится к товарищам, соблюдает очередность и проявляет терпение к отстающим детям.</p>	<p>1. Плохо знает основные положения «партнер-партнерша».</p> <p>2. Неуважительно относится к товарищам, не соблюдает очередность, не может проявить терпение к товарищам</p>
Проявление некоторых психических процессов	<p>1. Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Не отвлекается от музыки и процесса движения, правильно выполняет всю композицию самостоятельно от начала до конца.</p> <p>3. Умеет самостоятельно подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.</p>	<p>1. Частично запоминает последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Может отвлекаться во время слушания и движения. Композицию исполняет с подсказкой педагога.</p> <p>3. Не всегда получается подчинить движения темпу, ритму, динамике и форме самостоятельно.</p>	<p>1. Не может запомнить последовательность танцевальных движений и рисунок танца.</p> <p>2. Все время отвлекается от музыки и процесса движения, композицию исполняет с ошибками.</p> <p>3. Не может подчинять движения темпу, ритму, динамике и форме.</p>

2.5. Методические материалы

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые занятия
- индивидуальное занятие – не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения сольной

части в постановке танца или дополнительного занятия с отстающим ребенком

- сводные репетиции – требуют объединения работы с несколькими группами в рамках одного занятия в связи с их участием в смешанной постановке танца.

Формы проведения занятий – практическое занятие, концерт, открытое занятие, тренинг, праздник.

Методы обучения

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Педагогические технологии

Используемые педагогические технологии	Методы, приёмы
1. Личностно-ориентированные технологии:	

Педагогика сотрудничества	Гуманно-личностный подход к ребёнку.
	Метод концептуальности воспитательной системы, основанной на доверии, единстве воспитания и обучения, на обучении без принуждения.
	Методы общения–создание ситуации общения: дискуссии, беседы, тематические беседы, анкетирование, совместное посещение мероприятий, выставок, совместные творческие разработки, диспуты, конкурсы, круглые столы. Эти методы развивают коммуникативные способности обучающихся, их умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, способствуют успешной адаптации в социуме.
	Совместная разработка творческих проектов: взаимодействие обучающихся и педагога (группы педагогов) при совместной подготовке к мероприятию, конкурсу, фестивалю, концерту, где основным является общее дело и возможность самореализации
Технология эмоционального стимулирования	Метод эмоционально-образного погружения: создание педагогом самой атмосферы предстоящей деятельности.
	Метод эмоционального стимулирования успехом и перспективности развития: демонстрация достижений обучающихся, которые добились высоких результатов в избранном виде деятельности; демонстрация эталонных образцов, которые не оставляют обучающихся равнодушными и побуждают их к саморазвитию в избранной деятельности.
	Метод «эмоционального пробуждения разума»: опора на эмоциональную сферу ребёнка, на его имеющийся социальный опыт.
2. Технологии активизации и интенсификации деятельности:	
Деятельностные технологии	Метод сочетания эмоционального и рационального: увлечение идеями в сочетании с кропотливой работой.
	Метод познания через практическую деятельность (осуществляется принцип: от практики > к теории > к практике).

Проблемное обучение	Метод создания проблемной ситуации, предполагающий нахождение решения самими обучающимися.
	Метод самостоятельного выполнения заданий.
	Метод творческих проектов
	Метод перспективности: проекция на результат и на участие в мероприятиях, фестивалях, конкурсах; проекция на изобретательность.
	Метод сравнительных аналогий: сравнительный анализ работ обучающихся с эталонными образцами.
Игровые технологии	Дидактические игры: их разнообразие предполагает освоение программного материала в любой области.
	Дидактические игры на развитие определённых психофизических и личностных качеств.
	Метод эмпатии – «вживания» в предлагаемые обстоятельства и образы, «прочувствование» материала, нахождение способов решения творческих задач через эти ощущения.
	Метод «мозгового штурма», основан на гипотезе, что из большого количества идей (предложенных вариантов решений) найдётся верная.
	Метод случайных ассоциаций. Суть метода – в использовании различного вида аналогий (ассоциаций).
	Метод комбинирования заключается в комбинировании высказанных альтернатив для создания новых.
	Метод организуемых понятий . Суть метода – в замене свойств хорошо известного предмета, наделение его другими свойствами и употребление другими способами. Включается воображение детей, происходит преодоление стереотипов мышления.
3. Здоровьесберегающие технологии:	
Медико-профилактическая технология	Методы: проветривание кабинетов, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды.
Физкультурно-оздоровительная технология	Методы: дыхательная гимнастика, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий.
Технология раскрепощенного развития	Методы: проведение занятий в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется

	позвоночник, формируется осанка. Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. Зрительно-пространственная активность. Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки загадок, слова с заданными звуками и др.
Технология экологического здоровьесбережения	Методы: обустройство пришкольной территории, наличие зеленых растений в кабинетах и рекреациях, деятельность зимнего сада.
4. Альтернативные технологии:	
Проектная технология	Метод творческих проектов: создание самостоятельного проекта, решение которого является проявлением личностного отношения обучающегося к избранному виду деятельности.
	Метод технологического проектирования – исследовательская деятельность обучающихся в рамках образовательной программы.
	Защита рефератов – предоставление обучающимся возможности высказать своё отношение к предмету разговора на тему, заданную педагогом или на тему, которая ему близка и волнует его – формирование саморазвивающихся механизмов.
Технология социального самоопределения и нравственного становления	Метод бесед: беседы о поступках, о героизме, о личности и её месте в обществе; тематические беседы.
	Совместный просмотр кинофильмов, театральных постановок –аналитическая беседа о героях, их поступках, об идее сюжета.
	Метод социальных игр: «Школа», «Театр» и так далее.

Дидактические материалы:

- Инструкции по технике безопасности (Приложение 1)

- Хореографическая терминология

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Позиции рук и ног в классическом танце (**Приложение 2**)

- **Сборник упражнений** «Методика обучения основным элементам экзерсиса: деми плие, грана плие (полуприсед, присед)» (**Приложение 3**)

Алгоритм учебного занятия

1. Организационное начало занятия
2. Постановка цели и задач данного занятия
3. Проверка ранее усвоенного и выполнения домашнего задания (актуализация знаний)
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и способов действий
6. Обобщение и систематизация знаний (повторение)
7. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
8. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)
9. Рефлексивный

Количество этапов учебного занятия зависит от его типа и места в образовательном процессе, а так же, выбранной педагогом, формы проведения (вставить в методические материалы)

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Богданов Г.Ф. Русский народно-сценический танец. Методика и практика создания. Учебное пособие.- СПб.: Издательство: «Планета музыки», 2022. – 480 с.
2. Борисов А. Балетная школа. Самара, 1991.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2007.
4. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. Изд-во: Саратов: Саратовский Университет, 1992 г.- 193 с.

5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
6. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник. – СПб.: Издательство: Планета музыки, 2021. – 256 с.
7. Литвина Л.Н. История дошкольной педагогики. СГАКИ, 2003.
8. Мирный В.И. Возрастные особенности участников самодеятельного хореографического коллектива. Методическая разработка. Самара, 1994.
9. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара.
10. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ, 2002.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. М.: ВЦХТ, 1998.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. М.: ВЦХТ, 2001.
14. Ротерс Г.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1989.
15. Соловейчик С. Педагогика для всех. М.: Детская литература, 1987.
16. Телегин А.А. Ритмика и танец. Самара, 1992.
17. Тонина С.И. Музыка и танец. М., 1984.
18. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. Сост. Косяченко Г.С., Черникова Н.М. Самара. СИПКРО, 2003.
19. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Издательство Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 64 с.

Литература для детей

1. Александрова Н.А. Балет. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях Издательство: ВHV, 2016 г. – 96 с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
3. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
4. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка, 1983.
5. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
6. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
7. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. Издательство: Олма Медиа Групп/Просвещение, 2016. – 360 с.

8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
9. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1998.
10. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011.

Литература для родителей

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. Издательство: Олма Медиа Групп/Просвещение, 2016. – 360 с.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1998.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
6. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: Планета музыки, 2011.

Техника безопасности на занятиях хореографии.

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К занятию по хореографии допускаются учащиеся, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый педагогом 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, электророзеток.

1.4. На занятие по хореографии учащийся должен надеть специальную форму и обувь, 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 учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки).

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

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на занятие, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.8. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

2. Техника безопасности во время работы

- 2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.
- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.9. При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царилла благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения педагога сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения педагога.
- 2.15. Когда педагог показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Учащийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- Употреблять пищу и жевать жевательные резинки.
- Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения.
- Перебегать от одного места занятий к другому без разрешения педагога.
- Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения педагога.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки.

Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

ПОЗИЦИИ РУК

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх.

Большой палец внутри ладони

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах
ладонями внутрь

III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах,
ладонями внутрь

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

Приложение 3

Сборник упражнений «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА

ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)»

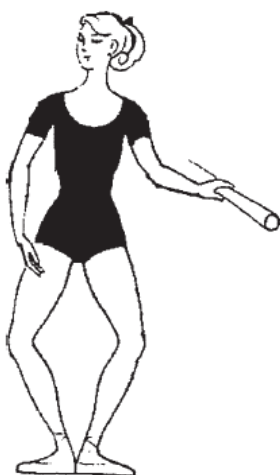
Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги.

Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

БАТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

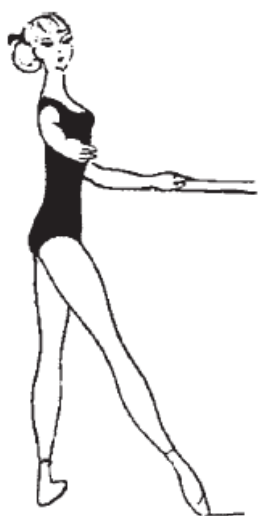
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок)



Батман тандю вперед (правая вперед на носок)



Батман тандю назад (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем

постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — $2/4$, темп средний.

БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Батман тандю жете в сторону

(взмах правой в сторону – книзу)



Батман тандю жете вперед

(взмах правой вперед книзу)



Батман тандю жете назад

(взмах правой назад книзу)



Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$ или $2/4$, темп медленный.

По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90° , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Положение ноги вперед



Положение ноги в сторону



Положение ноги назад



Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер – 4/4. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релее лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

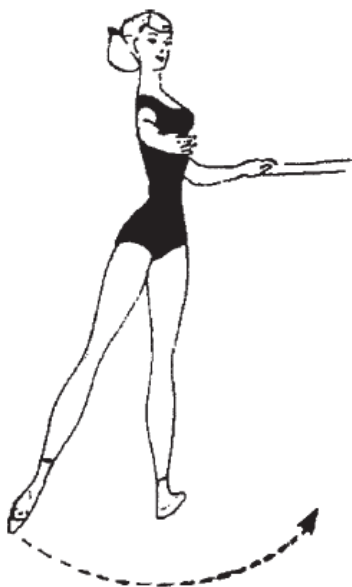
Ан деор (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



Ан дедан (внутри)

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в

одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер 3/4, 4/4, темп средний.

ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

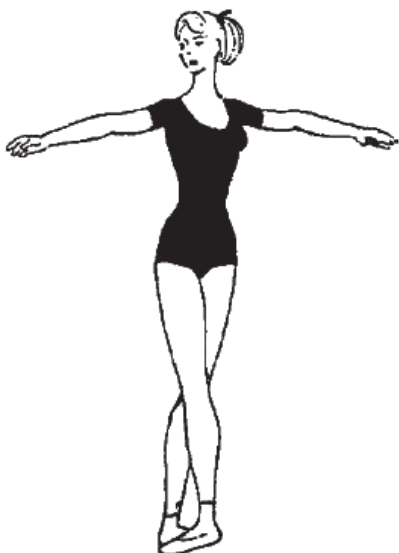
Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



Пятая позиция ног, первая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучеза-пястном суставах ладонями внутрь.



Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.

