

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____ Г.А. Ахмедиева
Приказ № 139 от «06» июня 2023 г.

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»**
хореографического коллектива «Биоритм» народное отделение
(художественная направленность)

продолжительность образовательного процесса - 8 лет
возрастная категория от 4 до 17 лет

РЕКОМЕНДОВАНО:
на заседании
методического совета
Протокол № 5
от «10» мая 2023 г.

Авторы – разработчики:
Давиденко Элеонора Сергеевна-
педагог дополнительного образования,
Благовесная Оксана Сергеевна-
педагог дополнительного образования.

г. Новошахтинск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ.

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
----------------------------------	---

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план образовательной программы «Новое поколение».....	11
2.2. Учебно-тематический план подготовительного уровня.....	12
2.3. Учебно-тематический план II-III года обучения подготовительно-диагностического уровня.....	16
2.4. Учебно-тематический план 1 года обучения уровня освоения.....	21
2.5. Учебно-тематический план 2 года обучения уровня освоения.....	27
2.6. Учебно-тематический план 3 года обучения уровня освоения.....	34
2.7. Учебно-тематический план 1 года обучения уровня совершенствования.....	41
2.8. Учебно-тематический план 2 года обучения уровня совершенствования.....	48

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Методическое обеспечение программы.....	55
--	----

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Охрана жизни и здоровья детей.....	58
4.2. Воспитательные мероприятия.....	61
4.3. Материально-техническое обеспечение.....	63
4.4. Рекомендуемая литература для педагогов.....	64
4.5. Рекомендуемая литература для детей	64
4.6. Методическое приложение к программе.....	65

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Новое поколение» была переработана и дополнена согласно приказу № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с «Программой развития системы образования в РФ» и «Проектом национальной доктрины образования Российской Федерации» в целях дальнейшего развития воспитательно-образовательного процесса была разработана общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа художественной направленности «Новое поколение», на основе законодательных и нормативно-правовых документов по вопросам образования и охраны прав обучающихся:

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее – СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

- Приказ № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

- Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества;

- Устав МБУ ДО «ЦРТДиЮ»,

целями, которого являются:

-реализации социального заказа на дополнительное образование детей;

-реализации вариативных разного уровня дополнительных образовательных программ;

-обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 4 до 18 лет;

-гармоничного развития личности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям социума;

-формирования общей культуры обучающихся;

-организации содержательного досуга;

-приобщения подрастающего поколения к духовно-ценностным приоритетам, заложенным в традиционной казачьей культуре;

-развития системы социальной защиты детей и педагогических работников;

- обеспечения гарантированной общедоступной системы дополнительного образования детей для обучающихся различного уровня социализации;
- развития творческого, интеллектуального, физического, духовно-нравственного потенциала детей;
- воспитания патриотизма, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека;
- реализации личностных качеств детей в их интересах и в интересах общества соответствии Конституций Российской Федерации, региональными традициями города Новошахтинска Ростовской области.

Программа «Новое поколение» направлена на обучение детей и подростков хореографии, которая способствуют гармоничному, психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражать чувства и эмоции, физическую культуру, а также нравственные качества личности. Программа совмещает в себе несколько направлений: народный, классический танец.

Актуальность и новизна программы. Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении танца. Хореография является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечнососудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Новое поколение» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Отличительные особенности: данная программа составлена из двух направлений классический танец и народно-сценический танец.

Классический танец – является основой хореографии. Он развивает физические данные обучающихся, укрепляет мышцы, формирует технические навыки и основы правильной постановки корпуса.

Народный танец – отражает этнические особенности, хореографический язык, пластическую выразительность этноса или этнической группы, которые проявляются в характере, координации движений, в музыкально-ритмической и метрической структуре танца, манере его исполнения. Народный танец приобщает обучающихся к культуре родного края, формирует у детей и подростков представление о красоте и смысле народного костюма, знакомит с духовными ценностями традиционной народной культуре.

Особенностью программы народной хореографии является изучение отдельных элементов экзерсиса у станка в народно-сценическом танце на основе учебного пособия «Методики преподавания народного танца» Г.П. Гусев. Данный комплекс упражнений в народном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей обучающихся, позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу, дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятии задач.

Цель программы: создать условия для развития творческой и здоровой личности ребенка, способной быть успешной в современной жизни, посредством обучения хореографии.

Задачи:

образовательные:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической и народной хореографии;

воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в

современном обществе;

- формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

развивающие:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

Программа «Новое поколение» рассчитана на детей с 4 до 17 лет.

Формы и режим занятий.

Количество часов в год:

1 уровень – подготовительный, предполагает обучение от 1 до 3 лет и рассчитан на детей дошкольного и младшего школьного возраста (4-8 лет). Количество часов на 1ур. 1г. об. 2 раза в неделю по 1 часу, 1ур. 2-3 г. об. 3 раза в неделю по 1 часу.

2 уровень - освоения предполагает обучение детей младшего и среднего школьного возраста (8-13 лет) и рассчитан на 2-4 года обучения. Количество недельных часов зависит от того сколько лет данная группа обучалась на 1 уровне и варьируется от 6 часов, в зависимости от года обучения.

3 уровень – совершенствования, рассчитан на детей среднего и старшего школьного возраста (13-17 лет) и предполагает обучение от 2 до 4 лет. Количество недельных часов увеличивается и может быть от 6 часов, в зависимости от года обучения и направленности деятельности.

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа «Новое поколение» определяет основной подход к предмету в условиях МБУ ДО «ЦРТДиЮ», объем и распределение материала на каждом году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания обучающихся. Руководствуясь основными принципами и условиями, изложенными в настоящей общеобразовательной, общеразвивающей дополнительной программе «Новое поколение», педагог может увеличить или уменьшить объем (часы) и степень

технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

Условия реализации программы:

Основными условиями реализации программы являются:

- Высокий профессиональный уровень педагога;
- Грамотное методическое изложение материала;
- Личный выразительный показ педагога;
- Преподавание от простого движения к сложному;
- Целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, профессиональный линолеум);
- Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флэш - носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.
- Хореографические реквизиты (ленты, венки, кубики для партерной гимнастики и т.д.)

Принципы реализации программы.

При реализации программы предполагается опора на следующие принципы обучения и воспитания:

- Принцип доступности обучения – обучение должно соответствовать возрастному и интеллектуальному развитию ребенка.
- Принцип наглядности – обучение связано не только с теорией, но и с практикой.
- Принцип систематичности и последовательности в овладении достижениями культуры – обучение должно строиться по принципу «от простого к сложному», должно быть непрерывным и не скачкообразным.
- Принцип целенаправленности воспитания – все занятия должны отвечать цели.

- Принцип сотрудничества – воспитание проходит в тесной связи и общении.
- Принцип опоры на положительное в личности – воспитание строится на стимулировании положительных качеств личности.
- Принцип безопасности здоровья – процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.
- Принцип индивидуального подхода – процесс воспитания строится на работе с каждым участником программы, учитывая его индивидуально-психологические качества.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации – процесс воспитания протекает таким образом, что учащемуся помогают осуществить своё право самому выбирать сферу для самореализации, саморазвития и самоутверждения с учётом внутреннего развития каждой отдельной личности.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Классический танец – это основа хореографического образования, и чтобы обучающийся осознанно исполнял элементы классического танца необходимо грамотно объяснять и наглядно демонстрировать движения. Классический экзерсис у станка развивает и укрепляет весь суставно-мышечный аппарат, дает правильную постановку и устойчивость корпуса, которой при экзерсисе должен держаться на опорной ноге, прямой подтянутой спиной, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию. Способствует развитию силы и выносливости.

Народный танец – является одним из средств национального и патриотического воспитания подрастающего поколения. Знакомясь через танец с культурой других народов, обучающейся проникается уважением к их традициям. Народный танец совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяет и обогащает их исполнительские возможности, формируя качества и навыки.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ И УРОВНЯМ ОБУЧЕНИЯ:

2.1. Учебный план образовательной программы «Новое поколение»

№ п/п	Разделы.	1 уровень			2 уровень			3 уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6год	7год	8год
1	Вводное занятие.	4	2	2	2	2	2	2	2
2	Азбука музыкального движения.	18	10	10	12	12	10	10	10
3	Классический танец	-	10	10	36	36	72	18	18
4	Народный танец	-	-	-	36	36	36	108	72
5	Техника исполнения мужских и женских трюков	-	-	-	-	-	36	72	108
6	Партерная гимнастика.	36	40	40	18	18	-	-	-
7	Постановочная деятельность.	10	22	22	36	36	54	72	108
8	Организационно-педагогическая деятельность.	2	18	18	2	2	2	2	2
9	Итоговые занятия. Отчётные концерты	2	6	6	2	2	4	4	4
10	Итого:	72	108	108	144	144	216	288	324

2.2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ (4-5 лет)

Курс описывает первый год обучения. Этот период можно определить, как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, народного танца.

(Учебно-тематический план 1ур.1 года обучения.)

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	4	4	0
2	Азбука музыкального движения.	18	8	10
3	Партерная гимнастика.	36	12	24
4	Постановочно-репетиционная деятельность.	10	4	6
5	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
6	Итоговые занятия. Отчётные концерты.	2	0	2
ИТОГО:		72	30	42

Цель уровня: формирование первоначальных навыков в искусстве танца.

Задачи:

- 1.Развивать двигательную активность и координацию движений.
- 2.Формировать правильную осанку.
- 3.Формировать умение выразительно двигаться в танце.
- 4.Формировать восприятие музыкальных образов и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;
- 5.Развивать творческие способности: рефлексия собственных движений, придумывать «свой» игровой образ (импровизация).

Педагогический подход:

- 1.Укрепление физического и психического здоровья дошкольников.
- 2.Развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость, чувство ритма).

Содержание уровня:

- вводное занятие
- азбука музыкального движения;

- партерная гимнастика или партерный тренаж;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/отчетные концерты

Учащиеся знакомятся и осваивают азы хореографии, слушают музыку, считают под музыку, выполняют различные перестроения.

1. Вводное занятие.

Проводится инструктаж по технике безопасности:

1. Правила поведения на уроке.
2. Правило дорожного движения.
3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука музыкального движения:

Основными целями занятий детей первого года обучения является, развитие чувства ритма, темпа и слуха. А так же этот раздел знакомит ребенка с различными перестроениями из линии в колонны, из одного рисунка в другой с возвращением в первоначальный рисунок. Все это исполняется под музыку в игровой форме.

3. Партерная гимнастика:

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного танцев. Перед работой с партерной гимнастикой, детям нужно разогреть все мышцы и настроиться на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальный гимнастический коврик для каждого обучающегося.

Основные движения партерной гимнастики:

- Упражнение для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.
- Упражнение для тазобедренной выворотности.
- «Бабочка».
- Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника.

«Упражнение складочка»
-«Упражнение велосипед»
-«Березка»
- «Самолёт»
-«Лодочка»
-«Корзинка»
- «Кольцо»
-«Ноги по сторонам»
-Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.
«Поднятие ног»
«Полушпагат»
«Шпагат»

Шаги разного характера по кругу:

Марш
Марш с носка
Марш с пятки
Марш с высоко поднятыми коленями.
Бег
Бег с отведением ног назад
Бег с подниманием коленей вперед.
Подскоки
Бег вытянутыми вперед ногами.
Галоп
Прямой
Боковой
Притопы
Притопы одинарные
Ковырялочка простая

Положение рук.

Правильное положение рук в классическом танце (1,2,3).

Правильное положение рук на поясе.

Середина:

Поклон, упражнения для головы, рук, стоп, ног, корпуса. Положение головы: прямо, повороты головы вправо, влево, наклоны головы вперед, назад. Круговые движения плечами. Положение корпуса: наклоны вперед от талии, корпус от талии наклонен назад, наклоны в сторону (вправо, влево). Положение кисти: кисть повернута ладонью вниз, вверх; кисть опущена вниз, вверх. Положение ноги: нога вытянута, согнута; подъём стопы вытянут, сокращен. Полупальцы: низкие, среднее, высокие.

4. Репетиционно-постановочная работа.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: линии, колонны, пары, полукруг, круг. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

5. Концертная деятельность. Участие в отчетных концертах перед администрацией МБУ ДО «ЦРТДиЮ».

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся первого года обучения должны знать и уметь:

-выполняют простейшие построения и перестроения рисунка в танцевальной композиции;

-исполняют танцевальные движения под музыку: галоп (прямой, боковой), шаги разного характера по ругу.

2.3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II-III ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО УРОВНЯ (6-8лет)

(Учебно-тематический план 1ур.2 года обучения 6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	10	8	2
3	Классический танец	10	4	6
4	Партерная гимнастика.	40	8	32
5	Постановочно-репетиционная деятельность.	22	8	14
6	Организационно-педагогическая деятельность.	18	10	8
7	Итоговые занятия. Отчётные концерты	6	0	6
ИТОГО:		108	40	68

(Учебно-тематический план 1ур.3 года обучения 7-8 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	10	8	2
3	Классический танец	10	4	6
4	Партерная гимнастика.	40	8	32
5	Постановочно-репетиционная деятельность.	22	8	14
6	Организационно-педагогическая деятельность.	18	10	8
7	Итоговые занятия. Отчётные концерты	6	0	6
ИТОГО:		108	40	68

Цель: На втором году обучения идет ознакомление с данным уровнем, а на 3 году обучения доводим этот уровень до совершенствования, формируем у детей мотивацию к занятиям по классическому и народному танцу.

Задачи уровня:

1.Развивать чувство ритма.

2. Развивать умение передавать через движения характер музыки, ее эмоционально-образное содержание.

3. Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения.

4. Развивать умение самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Педагогический подход:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

2. Развитие музыкальных способностей эмоциональная отзывчивость, чувство ритма.

Содержание уровня.

-вводное занятие

-азбука музыкального движения;

-классический танец;

-партерная гимнастика или партерный тренаж;

-постановочная деятельность;

-репетиционная деятельность;

-организационно-педагогическая;

-Итоговые занятия/отчетные концерты

Учащиеся знакомятся и осваивают азы хореографии, слушают музыку и считают под музыку, вырабатывают профессиональные данные эластичность мышц, выворотность, шаг.

1. Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

1. Правила поведения на уроке.

2. Правило дорожного движения.

3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука музыкального движения

Закрепление различных перестроений из линии в колонки, из одного рисунка в другой с возвращением в первоначальный рисунок. Закрепление музыкального

ритма 1/4, 2/4, 4/4, сильные и слабые доли в музыке (в виде игры – «хлопки», «притопы»). Изучение точек зала, формирование понимания зависимости движения от характера музыки.

3. Основной задачей уровня является постановка корпуса, ног, рук, и головы, овладение и развитие элементарных навыков координации движений.

- Поклон (приветствие).

- Подготовительные упражнения на середине зала для разогрева мышц:

упражнения для улучшения гибкости шеи;

упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;

упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;

упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья;

упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;

упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;

упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;

упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

- Шаги разного характера по кругу:

танцевальный шаг с носка;

шаги на полупальцах, на пятках;

шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;

легкий бег на полупальцах;

бег с поднятием ног вперед, согнутых в коленях («лошадки»);

бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;

шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);

шаги в приседании («уточки»);

прыжки на двух ногах («зайцы»).

4. Классический танец

Правильное положение корпуса, ног, рук и головы на середине зала:

- Позиции ног I, II, III (I, II без точного соблюдения выворотности ног).
- Подготовительное положение рук.
- Изучение позиций рук: I, II, III, (II как наиболее трудная, изучается последней),
- Подготовительное port de bras.
- I port de bras с остановками (паузами).
- Правильное положение рук на поясе.
- Изучение точек зала.

Экзерсис у станка в классическом танце:

- Правильная постановка корпуса у станка (aplomb). Музыкальный размер 3/4, 4/4.
- Releve – (релеве) подъем на полупальцы.
- Demi - plie (полуприседание) по 1, 2 позиции ног. М/р. 4/4.
- Понятие опорная нога, рабочая нога.
- Battement tendu в 1 позиции ног (в сторону) М/р. 4/4 и 2/4.
- Battement tendu в 1 позиции ног (вперед) М/р. 4/4 и 2/4
- Battement tendu в 1 позиции ног (комбинация вперед и в сторону) М/р. 4/4 и 2/4
- Battement tendu jete в 1 позиции ног (в сторону) М/р. 2/4
- Battement tendu jete в 1 позиции ног (вперед)
- Battement tendu jete в 1 позиции ног (комбинация вперед и в сторону)
- Passe par terre М/р. 2/4.
- Диагональ из точки 6 в точку 2
- Танцевальный шаг с носка
- Прямой и боковой галоп
- Галоп в повороте
- Tour chaine (тур шене) медленно

5. Основные элементы русского народного танца

- Притопы одинарные всей ступней
- Ковырялочка простая
- Одинарная дробь (медленно)

- Двойная дробь (медленно)
- Гармошка
- Вращение на месте по 1 прямой позиции (поворот на месте на полной ступне, не теряя из вида точку, оставляя голову).
- Вращение на месте по 1 прямой позиции (поворот на месте на полупальцах, не теряя из вида точку, оставляя голову).
- Упражнение на устойчивость.
- Полуприсядка на 2 ногах по I прямой позиции на месте для мальчиков.

6. Партерный экзерсис на небольшом коврикe.

- Упражнение для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.
- Упражнение для тазобедренной выворотности «Бабочка».
- Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника:

«Березка»

«Самолёт»

«Лодочка»

«Корзинка»

«Складочка»

«Лягушка»

«Велосипед»

«Кольцо»

-Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:

«Поднятие ног»

«Полушпагат»

«Шпагат»

7. Постановочно-репетиционная деятельность.

Отрабатываются этюдные танцевальные формы на пройденный материал.

Освоение правильного исполнения техники движений, запоминаний этюдов, композиций, танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

8. Организационно-педагогическая деятельность.

Этот раздел включает в себя посещение отчетных концертов других детских коллективов, детских ансамблей. Посещение балетного спектакля или просмотр его на видео.

9. Концертная деятельность. Участие в отчетных концертах, конкурсах, фестивалях (в категории дебют) и открытых уроках перед администрацией МБУ ДО «ЦРТДиЮ».

Ожидаемые результаты:

В конце подготовительно-диагностического уровня обучения учащиеся должны знать и уметь:

- проявлять устойчивые музыкально-ритмические навыки;
- овладеть начальной танцевальной памятью;
- показать достаточный уровень исполнительской выразительности;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать простейшие танцевальные движения;
- правила поведения в хореографическом зале.

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ 2ур.4г.об.

Учебно-тематический план (8-9лет) 2ур.4г

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	12	2	10
3	Классический танец	36	12	24
4	Народный танец	36	12	24
5	Партерная гимнастика.	18	4	14
6	Постановочная деятельность.	36	8	28
7	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
8	Итоговые занятия. Отчётные концерты	2	0	2
ИТОГО:		144	42	102

Целью 4 года обучения – совершенствование ранее полученных навыков и применение их в творческой практике. На четвертом году обучения занятия классическим танцем и классическим экзерсисом, то есть работой у станка, дополняется народно-сценическим танцем и народно-сценическим экзерсисом. Основная задача этой ступени с помощью курса творческой лаборатории научиться понимать и различать разные направления хореографии, то есть научиться различать манеру исполнения и характер классического танца, от народного танца.

Педагогический подход:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
2. Развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость, чувство ритма).

Содержание уровня.

- вводное занятие
- азбука музыкального движения;
- классический танец, народно-сценический танец;
- партерная гимнастика или партерный тренаж;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/отчетные концерты.

1. Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

1. Правила поведения на уроке.
2. Правило дорожного движения.
3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука музыкального движения

На 4 году обучения увеличивается силовая нагрузка.

3. Классический танец

На этом году (этапе) обучения, все упражнения изучаются лицом к станку, рекомендуется первоначально изучается в сторону, и только затем, вперед и назад.

По мере освоения, движения могут исполняться с правой и левой ноги по всем направлениям с разной вариативностью.

- Поклон (приветствие).
- Позиции рук (Подготовительное положение, I, II, III)
- Позиции ног (1,2,3,6) – кроме 4 и 5 позиции.

Классический экзерсис у станка:

- Правильная постановка корпуса у станка (aplomb).
- Releve (релеве) - подъем на полупальцы.
- Demi-plie (полуприседание) по 1, 2 позиции ног.
- Grand-plie (полное приседание) по 1, 2 позиции ног.
- Понятие опорная нога, рабочая нога.
- Battement tendu в 1 позиции ног.
- Battement tendu jete в 1 позиции ног.
- Demi rond de jambe par terre.
- Passe par terre.
- Положение ноги на sur le sou-de-pied.
- Grand Battement jete в 1 позиции ног лицом к станку и только в сторону.
- Наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону.
- Растяжка у станка

Упражнения на середине зала:

- Понятие épaulement, en face.
- épaulement croise, épaulement efface.
- Подготовительное port de bras
- I port de bras M/p. - 4/4.
- Demi-plie по I, II, позиции (en face).

Разминка на середине:

- повороты головы направо, налево, вверх, вниз.
- наклоны головы к правому и левому плечу.
- круговые движения головой.
- разогрев плечевых суставов

- разогрев корпуса
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону (ноги на ширине плеч).
- «пружинка» приседаем, пятками давим на пол.
- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

Диагональ:

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.
- Tour chaine (тур шене) медленно.

5. Народный танец

На этом году (этапе) обучения, все упражнения изучаются лицом к палке, рекомендуется первоначально изучается в сторону, и только затем, вперед и назад. По мере освоения, движения могут исполняться с правой и левой ноги по всем направлениям с разной вариативностью.

- Поклон (приветствие)
- Позиции ног: пять открытых, пять прямых, пять свободных, две закрытых.
- Позиции рук: 7 позиций.
- Положения ног и рук, корпуса, головы, кисти.
- Терминология (опорная нога, работающая нога, точки зала)

Народный экзерсис у палки: (лицом к станку)

-Разогрев у станка, комбинация с releve – (полупальцы).

1. Приседания.

- полуприседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 открытой позиции ног.
- полные приседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 открытой позиции ног.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы.

- подготовительное упражнение М/р. 2/4. в 1 прямой позиции ног.
- перевод ноги с носка на пятку и обратно в 1 прямой позиции ног (основной вид). М/р. 2/4.

3. Маленькие броски.

- подготовительные упражнения в 1 позиции ног. М/р. 2/4.

4. Круговые движения ногой по полу.

- demi rond de jambe par terre.

(классический вариант)

- passe par terre М/р. 2/4.

(классический вариант)

5. Дробные выстукивания лицом к станку.

- по I прямой позиции всей ступней

одинарные удары всей ступней поочередно одной и другой ногой.

- по I прямой позиции каблуком.

- по I прямой позиции каблуком и полупальцами.

6. Большие броски в 1открытой позиции ног лицом к станку и только в сторону (основной вид). М/р. 2/4.

7.Перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону. М/р.- 4/4.

8. Растяжка у станка

Середина:

- правильная постановка корпуса, головы, рук.

- танцевальные ходы:

шаг с носка, шаг с каблука.

- одинарная дробь

- двойная дробь

- одинарный ключ (медленно)

- двойной ключ (медленно)

- гармошка

- вращение на месте по 1 прямой позиции на полупальцах.

- подготовка к пируэтам на месте.

- присядка на 2 ногах по I прямой позиции на месте для мальчиков (мячик).

- полуприсядка на двух ногах по I открытой позиции на месте для мальчиков.

- присядка на 2 ногах по I открытой позиции на месте для мальчиков.

- хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками для мальчиков.
- хлопки в ладоши с вытянутыми в локтях руками для мальчиков.
- скользящие хлопки перед собой справа, слева; снизу, вверх.

Диагональ:

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.
- махи на 90 (комбинация).
- Tour chaîne (тур шене) медленно.
- вращение бегунок (медленно).
- двойная дробь с продвижением выполняется в диагональ.
- вращение на каблучок (медленно).
- присядка по 1 прямой позиции для мальчиков.
- присядка по 1 открытой позиции для мальчиков.

6. Партерный экзерсис

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.
- «Березка», «Самолёт», «Лодочка», «Корзинка», «Складочка», «Лягушка», «Велосипед», «Кольцо».
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног
- Шпагат

7. Постановочно-репетиционная деятельность.

Отрабатываются этюдные танцевальные формы на пройденном материале. Постановка четких задач перед каждым обучающимся, если сюжет распределить «роли». Изучить более простые движения, затем основные и более сложные, разучивание связок, разводка танцевального номера. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминаний этюдов, композиций, танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

8. Организационно-педагогическая деятельность.

Учащиеся знакомятся с артистами балета, хореографическими достижениями российской культуры.

Проводятся беседы о поведении на занятиях в стенах ЦРТДиЮ на концертах. Продолжается знакомство с балетными спектаклями, хореографическими номерами детских спектаклей.

Просмотр видеозаписей:

1. Хореографические номера ансамбля танца «Березка».

Беседы по истории хореографии:

1. Исторические балетные места в Санкт-Петербурге

9. Концертная деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. А также в конце учебного года проводится открытый урок, отчетный концерт хореографического коллектива в качестве переводного экзамена на следующий год.

Ожидаемые результаты: В конце IV года обучения учащиеся должны освоить базовые знания по классическому и народному танцу. Владеют культурой поведения на концертах, за кулисами, знают основы сценического мастерства, учатся импровизировать.

2.5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ 2ур.5г.об.

Учебно-тематический план 2 ур.5 г.об. 9-10 лет

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	12	2	10
3	Классический танец	36	12	24
4	Народный танец	36	12	24
5	Партерная гимнастика.	18	4	14
6	Постановочная деятельность.	36	8	28
7	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
8	Итоговые занятия. Отчётные концерты	2	0	2
ИТОГО:		144	42	102

Целью 5 года обучения – совершенствование ранее полученных навыков и применение их в творческой практике. На пятом году обучения основной задачей является развить у детей свою индивидуальность, научить обучающихся самовыражаться с помощью классического и народного танца.

Педагогический подход:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
2. Развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость, чувство ритма).

Содержание уровня.

- вводное занятие
- азбука музыкального движения;
- классический танец, народно-сценический танец;
- партерная гимнастика или партерный тренаж;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/отчетные концерты.

1. Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

1. Правила поведения на уроке.
2. Правило дорожного движения.
3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука музыкального движения

На 5 году обучения увеличивается силовая нагрузка. Учащиеся знакомятся с музыкальными терминами такими как: аллегро, адажио.

3. Классический танец

- Поклон (приветствие).
- Позиции рук (Подготовительное положение, I, II, III)
- Позиции ног (1,2,3,5,6) – кроме 4 позиции.

Классический экзерсис:

На этом году (этапе) обучения, все упражнения продолжаем выполнять лицом к станку, новые упражнения рекомендуется первоначально изучается в сторону, и только затем, вперед и назад. По мере освоения, движения могут исполняться с правой и левой ноги по всем направлениям с разной вариативностью.

- Правильная постановка корпуса у станка (aplomb).
- Releve – (релеве) подъем на полупальцы.
- Demi-plie (полуприседание) по 1, 2 позиции ног.
- Grand-plie (полное приседание) по 1, 2 позиции ног.
- Понятие опорная нога, рабочая нога.
- Battement tendu в 1 позиции ног комбинация вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu в 1 позиции ног комбинация с demi-plie
- Battement tendu jete в 1 позиции ног вперед, в сторону, назад.
- Demi rond de jambe par terre.
- Passe par terre
- Положение ноги на sur le cou-de-pied.
- Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тер) от себя, к себе.
- Releve на одной ноге (другая нога в положении sir le cou-de-pied, спереди и сзади).
- Battement releve lent на 45°, лицом к станку в комбинации с sur le cou-de-pied в 3 позиции ног.
- Положение Passé
- Grand Battement jete в 1 позиции ног.
- Наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону. М/р.- 4/4.
- Растяжка у станка

Упражнения на середине зала:

- Понятие épaulement, en face.
- épaulement **croise**, épaulement efface.
- Подготовительное port de bras,
- I port de bras,
- III port de bras М/р. - 4/4.

- Demi-plie по I, II, позиции (en face). М/р.- 4/4.
- Battement tendu по I позиции «в сторону, вперед» (en face). М/р.- 2/4.
- Battements tendu с demi-plie в комбинации «в сторону, вперед» (en face). М/р.- 2/4.

Allegro:

- Temps leve sauté по 1 позиции ног (медленно).
- Temps leve sauté по 2 позиции ног (медленно).

Диагональ:

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.
- Tour chaine (тур шене).

5. Народный танец

- Поклон (приветствие)
- Позиции ног: пять открытых, пять прямых, пять свободных, две закрытых.
- Позиции рук: 7 позиций.
- Положения ног и рук, корпуса, головы, кисти.
- Терминология (опорная нога, работающая нога, точки зала)

Народный экзерсис у палки: (лицом к станку)

На этом году (этапе) обучения, все упражнения продолжаем выполнять лицом к станку, новые упражнения рекомендуется первоначально изучается в сторону, и только затем, вперед и назад. По мере освоения, движения могут исполняться с правой и левой ноги по всем направлениям с разной вариативностью.

-Разогрев у станка, комбинация с releve – (релеве), подъем на полупальцы.

1. Приседания.

- полуприседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 открытой позиции ног.
- полные приседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 открытой позиции ног.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы.

- подготовительное упражнение в 5 позиции ног.
- перевод ноги с носка на пятку и обратно в 1 позиции ног (основной вид). М/р. 2/4.

- перевод ноги с носка на пятку и обратно в 5 позиции ног (основной вид). М/р. 2/4.

3. Маленькие броски.

- подготовительные упражнения в 1 позиции ног вперед, в сторону, назад М/р. 2/4.

- маленькие броски с сокращением рабочей стопы в первой позиции ног вперед, в сторону, назад. М/р. 2/4.

- подготовительные упражнения в 5 позиции ног. М/р. 2/4.

4. Круговые движения ногой по полу от себя к себе.

- по полу носком в 1 позиции ног (основной вид классический вариант)

5. Дробные выстукивания лицом к станку.

- по I прямой позиции всей ступней

одинарные удары всей ступней поочередно одной и другой ногой.

- по I прямой позиции каблуком.

- по I прямой позиции каблуком и полупальцами.

6. Упражнение с ненапряженной стопой от себя, к себе по 1 прямой позиции основной вид.

7. Большие броски в 1 открытой позиции ног основной вид. М/р. 2/4.

8. Перегибы корпуса (лицом к станку) назад в сторону. М/р.- 4/4.

9. Растяжка у станка

Середина:

- правильная постановка корпуса, головы, рук.

- танцевальные ходы:

шаг с носка, переменный шаг основной вид, шаг с каблука.

-одинарная дробь

-двойная дробь

-одинарный ключ (медленно)

-двойной ключ (медленно)

-различные дробные комбинации на середине зала.

-гармошка

-вращение на месте по 1 прямой позиции на полупальцах.

-подготовка к пируэтам на месте.

- вращение на месте подготовка и пируэт.
- поджатые прыжки в медленном исполнении.
- присядка на 2 ногах по I прямой позиции на месте для мальчиков (мячик).
- полуприсядка на двух ногах по I открытой позиции на месте для мальчиков.
- присядка на 2 ногах по I открытой позиции на месте для мальчиков.
- хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками для мальчиков.
- хлопки в ладоши с вытянутыми в локтях руками для мальчиков.
- скользящие хлопки перед собой справа, слева; снизу, вверх.

Диагональ:

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.
- махи на 90 (комбинация)
- Tour chaîne (тур шене).
- вращение бегунок
- двойная дробь в продвижении, выполняется в диагональ.
- двойная дробь в повороте (медленно)
- вращение на каблучок
- присядка по 1 прямой позиции для мальчиков.
- присядка по 1 открытой позиции для мальчиков.
- поджатые прыжки медленно, исполняются в диагональ.

6. Партерный экзерсис

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.
- Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.
- Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.
- «Березка», «Самолёт», «Лодочка», «Корзинка», «Складочка», «Лягушка», «Велосипед», «Кольцо».
- Комплекс упражнений для растягивания мышц ног
- Шпагат

7. Постановочно-репетиционная деятельность.

Отрабатываются этюдные танцевальные формы на пройденном материале. Постановка четких задач перед каждым обучающимся, если сюжет распределить «роли». Изучить более простые движения, затем основные и более сложные, разучивание связок, разводка танцевального номера. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминаний этюдов, композиций, танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

8. Организационно-педагогическая деятельность.

Учащиеся знакомятся с артистами балета, хореографическими достижениями российской культуры.

Проводятся беседы о поведении на занятиях в стенах ЦРТДиЮ на концертах. Продолжается знакомство с балетными спектаклями, хореографическими номерами детских спектаклей.

Просмотр видеозаписей:

1. Хореографические номера ансамбля танца «Березка».
2. «Класс- концерт» - ансамбль народного танца М. Моисеева.

Беседы по истории хореографии:

1. Исторические балетные места в Санкт- Петербурге.

9. Концертная деятельность.

Участие в концертах, конкурсах, фестивалях. А также в конце учебного года проводится открытый урок, отчетный концерт хореографического коллектива в качестве переводного экзамена на следующий год.

Ожидаемые результаты: В конце V года обучения учащиеся должны освоить базовые знания по классическому и народному танцу. Владеют исполнительским мастерством, этикой группового исполнения, выразительны, органичны в исполнении, инициативны, самостоятельны, творчески подходят к работе, владеют культурой поведения на концертах, за кулисами, знают основы сценического мастерства, учатся импровизировать.

2.6.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III ГОДА ОБУЧЕНИЯ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ 2 ур. 6 г.об.

На этом году обучения вводится техника исполнения мужских и женских трюков в народном танце.

Учебно-тематический план (10-13 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	10	6	4
3	Классический танец	72	18	54
4	Народный танец	36	12	24
5	Техника исполнения мужских и женских трюков в народном танце.	36	12	24
6	Постановочная деятельность.	54	8	46
7	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
8	Итоговые занятия. Отчётные концерты	4	0	4
ИТОГО:		216	60	156

Задачи:

- 1.Укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
- 2.Развитие музыкальных способностей эмоциональная отзывчивость, чувство ритма.

Содержание уровня.

- вводное занятие
- азбука музыкального движения;
- классический экзерсис, народно-сценический экзерсис;
- техника исполнения мужских и женских трюков
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/отчетные концерты.

1.Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

1. Правила поведения на уроке.
2. Правило дорожного движения.
3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Азбука музыкального движения.

Понятие о такте и затакте. Ритмические упражнения с музыкальным заданием.
Передача в движении характера музыки, размера и ритмического рисунка.
Определение на слух музыкального размера. 2/4, 3/4, 4/4, 3/8., синкопа.

3. Классический танец

- Поклон (приветствие).

Экзерсис у станка:

С этого года (этапа) обучения, все ранее изученные упражнения исполняются, держась одной рукой за палку (станок) и с разной вариативностью. Новые упражнения рекомендуется на начальном этапе изучения исполнять (изучать) лицом к станку. И только затем держась одной рукой за палку.

- Позиции рук (Подготовительное положение, I, II, III)
- Позиции ног (1,2,3 4,5,6) – включая 4 позицию ног.
- Правильная постановка корпуса у станка (aplomb):
- Постановку корпуса вырабатываем, держась за палку одной рукой. М/р.- 3/4, 4/4.
- Разогрев у станка комбинация с releve.
- Demi-plie (полуприседание) по 1,2,5 позиции ног. М/р. 4/4.
- Grand-plie (глубокое приседание) по 1,2,5 позиции ног. М/р.- 4/4.
- Battement tendu из 1 позиции ног вперед, в сторону, назад. М/р. 2/4.
- Battement tendu из 5 позиции ног вперед, в сторону, назад. М/р. 2/4.
- Battement tendu jete из 1 позиции ног вперед, в сторону, назад. М/р. 2/4.
- Battement tendu jete из 5 позиции ног вперед, в сторону, назад. М/р. 2/4.
- Rond de jambe par terre (ронд дэ жамб пар тер).
- Battement fondu (батман фондю) М/р.- 4/4.
- Battement frappe М/р. 2/4
- Подготовительное упражнение к rond de jambe En l'air лицом к станку
- Battement releve lent на 45 градусов М/р.- 4/4.

- Grand Battement jete.
- полуповорот в V позицию к палке и от палки.

Упражнения на середине зала:

- Понятие épaulement, en face.
- épaulement croise, épaulement efface.
- Подготовительное, I, II, III port de bras.
- Demi-plie по I, II, V позиции (en face).
- Grand-plie (глубокое приседание) по 1,2 позиции ног.
- Battement tendu по I позиции ног «в сторону, вперед и назад» (en face).
- Battements tendu с demi-plie по 1 позиции ног «в сторону, вперед и назад» (en face).
- Battement tendu jete по 1 позиции ног «вперед, в сторону» (en face).
- Passé par terre.
- Поза croisee вперед, croisee назад.
- Поза effacee вперед, effacee назад.

Allegro:

- Temps leve sauté по 1 позиции ног.
- Temps leve sauté по 2 позиции ног.

Вращения:

- Вращение на месте на полупальцах по 6 позиции ног.
- Подготовительное упражнение к tours из 5 позиции en dehors, en dedans. Упр. на устойчивость.

Диагональ

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.
- махи (комбинация) на 90.
- Tour chaîne (тур шене).

4. Народный танец (движения народного танца)

- Поклон (приветствие)

Экзерсис у палки:

С этого года (этапа) обучения, все ранее изученные упражнения выполняются, держась одной рукой за палку (станок) и с разной вариативностью. Новые упражнения рекомендуется на начальном этапе изучения выполнять (изучать) лицом к станку. И только затем держась одной рукой за палку.

1. Приседания.

- полуприседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 и 5 открытой позиции ног.

- полные приседания медленные основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 и 5 открытой позиции ног.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы:

- перевод ноги с носка на пятку и обратно (основной вид) в 1 позиции ног.

- перевод ноги с носка на пятку и обратно (основной вид) в 5 позиции ног.

3. Маленькие броски:

- подготовительные упражнения основной вид в 5 позиции ног.

4. Круговые движения ногой по полу

- носком по полу основной вид, в 5 позиции ног.

- круговое движение пяткой основной вид в 5 позиции ног.

5. Низкие развороты ноги

- подготовительное упражнение

- низкие развороты ноги медленные основной вид.

6. Дробные комбинации у станка, держась одной рукой за палку.

- одинарная и двойная дробь в комбинации.

- одинарный и двойной ключ в комбинации с одинарной дробью.

- одинарный и двойной ключ в комбинации с двойной дробью.

7. Упражнения с ненапряженной стопой

- от себя, к себе по 1 прямой позиции основной вид.

- от себя, к себе по 3 прямой позиции основной вид.

8. Подготовка к «веревочке»

- основной вид.

9. Зигзаги

- подготовительное упражнение заключается в поворотах стопы из выворотного положения в невыворотное и обратно.

10. Раскрывание ноги на 90 основной вид

-в 1 позиции ног.

-в 5 позиции ног основной вид.

11. Большие броски

-в 1 позиции ног.

-в 5 позиции ног основной вид.

12. Растяжка у станка.

Середина:

-Упражнения для рук, корпуса, головы на середине зала.

-Танцевальные ходы:

Шаркающий ход, переменный шаг на полупальцах, переменный шаг с полуприседанием, переменный шаг с ударом каблука, переменный шаг с ударом всей ступней для мальчиков.

- Бег:

Основной вид, с соскоком, с подъемом коленей, с броском прямых ног. С подскоком и переступанием.

- Боковые ходы:

-Припадание основной вид у станка.

-Моталочка на середине по 1 прямой позиции ног

«Бегунец» (ход в украинском танце)

- низкий голубец (основной вид) с продвижением вправо два притопа, влево два притопа.

Одинарная дробь с переступанием.

Двойная дробь с переступанием.

Одинарная и двойная дробь в комбинации.

Одинарный и двойной ключ в комбинации.

Различные дробные комбинации.

Техника исполнения женских и мужских трюков.

Вращение на месте:

- по 1 прямой позиции ног на полупальцах.
- на припадании.
- подготовка к пируэтам (упражнение на устойчивость).
- подготовка и пируэт в комбинации.
- подготовка пируэт, поджатый в комбинации.
- подготовка пируэт, куколка в комбинации.
- подготовка к русскому обертасу (рекомендуется сначала изучить у станка, затем на середине).
- бег в повороте на месте.

Следующие вращения на месте не являются обязательными на данном году обучения, прежде чем изучать нужно, посмотреть на физиологические данные детей и их подготовку.

-русский обертас (медленно) *прежде чем изучать нужно, посмотреть на физиологические данные детей и их подготовку.*

-украинский обертас (медленно) *прежде чем изучать нужно, посмотреть на физиологические данные детей и их подготовку.*

Присядки:

- с подскоком основной вид.
- с опусканием ноги на ребро каблука.
- с ковырялочкой.
- разножка основной вид.
- присядка с выпадом на ногу основной вид.
- с поворотом коленей по 1 прямой позиции мячик.

Хлопушки:

- одинарные удары ладонями по бедру.
- одинарные удары ладонями по подошве сапога.

Диагональ:

- махи вперед на 90.
- махи в сторону на 90.

- махи на 90 (комбинация)
- Tour chaîne (тур шене) в умеренном или быстром темпе.
- бегунок в умеренном темпе.
- двойная дробь в повороте в умеренном темпе.
- на каблучок в умеренном или быстром темпе.
- голубец с шагом накрест
- подготовительное упражнение к мужскому трюку тараканчик.

Следующие упражнения по диагонали не являются обязательными на данном году обучения, прежде чем изучать нужно, смотреть на физиологические данные детей и их подготовку.

- на каблучок и перескок (комбинация)
- перескок и шене в комбинации
- бегунок и перескок в комбинации
- моталочка и ковырялочка в повороте с притопами (комбинация)
- метелочка для мальчиков.
- тараканчик упражнение для мальчиков.

5. Постановочно-репетиционная деятельность.

Отрабатываются этюдные танцевальные формы на пройденном материале.

Постановка четких задач перед каждым, если сюжет распределить «роли». Изучить более простые движения, затем основные и более сложные, разучивание связок, разводка номера. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминаний этюдов, композиций, танца путем многократного повторения. Работа над художественным образом.

6. Организационно-педагогическая деятельность.

Знакомятся с наследием классического балета, ансамблей народного танца, с народным и классическим костюмом. По заданию педагога – рисуют костюмы.

Знакомство с наследием:

1. балет «Лебединое озеро» постановка М. Петипа
2. балет «Спящая красавица», муз. П., Чайковского (I, II акты)

Знакомство с историей балета:

1. Театры. Санкт-Петербурга.

8. Концертная деятельность.

Участие в новогодних представлениях, отчетных концертах, различных концертных программах, конкурсах, фестивалях, открытые уроки перед администрацией МБУ ДО «ЦРТДиЮ»

Ожидаемые результаты:

В конце 6 года обучения учащиеся должны закрепить ранее полученные знания и суметь применить их в творческой практике.

2.7. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ УРОВНЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3 ур. 7 г. об.

На этом году обучения происходит полное погружение в народно-сценический танец, обучающиеся углубленно погружаются в атмосферу народной хореографии. В раздел изучения народно-сценического танца входит: экзерсис у станка, работа над техникой исполнения мужских и женских трюков, дробные выстукивания, хлопушки, танцевальные ходы и многое др.

Также на этом уровне обучения с детьми может работать не только педагог дополнительного образования, но и тренер преподаватель.

Учебно-тематический план (13-14 лет)

	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	10	6	4
3	Классический танец	18	2	16
4	Народный танец	108	18	90
5	Постановочная деятельность.	72	12	60
6	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
7	Итоговые занятия. Отчётные концерты	4	0	4
ИТОГО:		216	42	174

Учебно-тематический план (13-14лет) тренер-преподаватель

	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Техника исполнения мужских и женских трюков	68	12	56
3	Итоговые занятия.	2	0	2
ИТОГО:		72	14	58

Задачи:

1. Содействовать творческому восприятию музыки,
2. Побуждать к творческому самовыражению в танце,
3. Развивать чувство ритма, память, координацию движений,
4. Развивать коммуникативные навыки, навыки внимания и выразительности.
5. Пластические танцевальные этюды под различное музыкальное сопровождение.

Содержание уровня.

- вводное занятие
- классический экзерсис;
- народный экзерсис;
- техника исполнения мужских и женских трюков;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/отчетные концерты

1. Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

1. Правила поведения на уроке.
2. Правило дорожного движения.
3. Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2. Классический танец

- Поклон (приветствие).
- Позиции рук (Подготовительное положение, I, II, III)

- Позиции ног (1,2,3 4,5,6) – включая 4 позицию ног.

Экзерсис у станка:

- Разогрев у станка комбинация с releve.

- Demi-plie (полуприседание) и - Grand-plie (глубокое приседание) по 1,2,5 позиции ног в комбинации (держась одной рукой за станок)

- Battement tendu и Battement tendu jete из 5 позиции ног в комбинации (держась одной рукой за станок). М/р. 2/4.

- Rond de jambe par terre (держась одной рукой за станок)

- Battement fondu в 5 позиции ног крестом (держась одной рукой за станок). М/р.- 4/4.

- Battement frappe в 5 позиции ног крестом (держась одной рукой за станок) . М/р. 2/4.-

- Rond de jambe En l'air en dehors и en dedans из 1 позиции ног лицом к станку

- Battement releve lent в 5 позиции ног крестом (держась одной рукой за станок). М/р.- 4/4. на 45 градусов и выше.

- Grand Battement jete в 5 позиции ног крестом (держась одной рукой за станок).

-Растяжка у станка.

Упражнения на середине зала:

- Demi-plie по I, II, V позиции (en face). М/р.- 4/4.

- Grand-plie (глубокое приседание) по 1,2, 5 позиции ног. (en face)

- Battement tendu и Battement tendu jete в комбинации в 5 позиции ног. М/р.- 2/4 (en face).

- Большая поза croisee вперед, croisee назад.

- Большая поза effacee вперед, effacee назад.

- I, II, III, IV арабеск (носком в пол). М/р.- 4/4.

Allegro: Temps leve sauté по V позиции ног.

Вращения:

-Tours по V позиции ног en dehors, en dedans с подготовкой.

Диагональ

- Tour chaine (тур шене) в быстром темпе.

- Tour piques (тур пике)

3. Народный танец (движения народного танца)

- Поклон (приветствие)

Экзерсис у станка в народном танце.

Разогрев у станка.

1. Приседания.

- полуприседания и полные приседания быстрые в комбинации основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 и 5 открытой позиции ног.

- полуприседания и полные приседания быстрые в комбинации основной вид по 1 прямой позиции ног и 1, 2 и 5 открытой позиции ног с подъемами на полупальцы.

2. Упражнения на развитие подвижности стопы:

- с полуприседанием на опорной ноге в 5 позиции ног.

- с полуприседанием в момент возвращения ноги в 5 позицию.

3. Маленькие броски:

- основной вид в 5 позиции ног.

4. Круговые движения ногой по полу

- носком по полу основной вид, в 5 позиции ног.

- круговое движение пяткой основной вид в 5 позиции ног.

- круговые движения с полуприседанием на опорной ноге.

5. Каблучные упражнения

- каблучные упражнения низкие основной вид в 3 позиции ног.

- каблучные упражнения низкие основной вид в 5 позиции ног.

6. Низкие развороты ноги

- низкие развороты ноги медленные основной вид.

- низкие развороты ноги медленные с подъемом на полупальцы.

- низкие развороты ноги быстрые основной вид.

- низкие развороты ноги быстрые с подъемом на полупальцы.

6. Дробные комбинации у станка, держась одной рукой за палку.

- одинарный и двойной ключ в комбинации с двойной дробью с переступанием.

7. Упражнения с ненапряженной стопой

- основной вид в выворотном положение ног от себя к себе.
- с ударом полупальцами работающей ноги.

8. Подготовка к «веревочке»

- основной вид.
- с полуприседанием.
- с подъемом на полупальцы.

10. Раскрывание ноги на 90 основной вид из 5 позиции ног.

11. Большие броски в 5 позиции ног основной вид.

12. Растяжка у станка.

Середина:

-Упражнения для рук, корпуса, головы на середине зала.

-Танцевальные ходы:

Шаркающий ход, переменный шаг на полупальцах, переменный шаг с полуприседанием, переменный шаг с ударом каблука, переменный шаг с ударом всей ступней для мальчиков.

-Бег:

Основной вид, с соскоком, с подъемом коленей, с броском прямых ног. С подскоком и переступанием.

-Боковые ходы:

-Припадание основной вид.

-Молоточка на середине по 1 прямой позиции ног

«Бегунец» (ход в украинском танце)

-Низкий голубец (основной вид) с продвижением вправо два притопа, влево два притопа.

Одинарная дробь с переступанием.

Двойная дробь с переступанием.

Одинарная и двойная дробь в комбинации.

Одинарный и двойной ключ в комбинации.

Различные дроби в комбинации на середине зала.

Веревочка одинарная (простая) основной вид.

Веровочка двойная.

Техника исполнения женских и мужских трюков.

Вращение на месте:

- по 1 прямой позиции ног на полупальцах.
- на припадании.
- одна подготовка и подряд пируэты.
- подготовка пируэт, поджатый.
- подготовка пируэт, куколка в комбинации.
- бег в повороте на месте.
- русский обертас
- украинский обертас
- русский обертас с козой в комбинации
- русский обертас с куколкой в комбинации
- повороты в воздухе с вытянутыми ногами для мальчиков.

Присядки:

- с подскоком основной вид.
- с опусканием ноги на ребро каблука.
- с ковырялочкой.
- разножка основной вид.
- присядка с выпадом на ногу основной вид.
- с поворотом коленей по 1 прямой позиции мячик.
- присядка в повороте основной вид.
- присядка разножка основной вид.
- присядка подсечка
- ползунок.

Хлопушки:

1.Одинарные удары ладонями по подошве сапога.

2.Двойные удары ладонями по бедру:

- с шагом
- с переступанием

Хлопушки с шагом и с переступанием в комбинации.

Диагональ:

-Tour chaine (тур шене) в быстром темпе.

-бегунок в быстром темпе.

-двойная дробь в повороте в умеренном или быстром темпе.

-на каблучок в быстром темпе

-на каблучок и перескок (комбинация)

-перескок и шене в комбинации

-бегунок и перескок в комбинации

-блинчики.

-метелочка для мальчиков.

-ползунок для мальчиков.

-тараканчик для мальчиков.

Вращение по кругу:

-шене

-перескок и шене в комбинации

-бегунок

-метелочка для мальчиков по кругу.

4. Постановочно-репетиционная деятельность.

Разучивание упражнений композиции. Работа над отдельными элементами танца. Значение синхронности, эмоциональности и самоотдачи при исполнении номера, правила поведения на сцене и за кулисами, общения с участниками других коллективов в выездных концертах.

5. Организационно-педагогическая деятельность.

Знакомятся с наследием классического балета, ансамблей народного танца, с народным и классическим костюмом.

6. Знакомство с наследием РО:

Просмотр видеозаписей: Государственного академического ордена Дружбы народов ансамбль песни и пляски Донских казаков.

7. Концертная деятельность.

Участие в новогодних представлениях, отчетных концертах, различных концертных программах, конкурсах, фестивалях, итоговых занятиях.

2.8.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ УРОВНЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (14-17) 3 ур. 8 г. об.

На этом уровне обучения с детьми может работать не только педагог дополнительного образования, но и тренер преподаватель.

Учебно-тематический план (14-17лет)

	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Азбука музыкального движения.	10	6	4
3	Классический танец	18	2	16
4	Народный танец	72	12	60
5	Постановочная деятельность.	108	18	90
6	Организационно-педагогическая деятельность.	2	2	0
7	Итоговые занятия. Отчётные концерты	4	0	4
ИТОГО:		216	42	174

Учебно-тематический план (14-17лет) тренер-преподаватель

	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Техника исполнения мужских и женских трюков	104	16	88
3	Итоговые занятия.	2	0	2
ИТОГО:		108	18	90

Цель уровня:

Создание условий для развития социально-компетентной личности, способной к реализации творческого потенциала в области хореографической культуры.

Задачи:

-формировать знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала;

- формировать практические умения, навыки, способности в творческом направлении;
- самовыражении в жанре хореографии;
- развивать интерес и конструктивную мотивацию к хореографии как искусству познания себя и окружающего мира;
- воспитывать личность, способную адаптироваться в изменяющемся социокультурном пространстве.
- воспитывать эстетический вкус, нравственные и эстетические чувства, уважение к истории и традициям;
- пропагандировать установку на здоровый образ жизни.

Содержание уровня.

- вводное занятие;
- классический экзерсис;
- народно-сценический экзерсис;
- техника исполнения мужских и женских трюков;
- постановочная деятельность;
- репетиционная деятельность;
- организационно-педагогическая;
- итоговые занятия/экзамен отчетные концерты.

1.Вводное занятие.

Проводится инструктаж по техники безопасности:

- 1.Правила поведения на уроке.
- 2.Правило дорожного движения.
- 3.Беседа о коллективе, о том, чем будут заниматься дети.

2.Классический танец

- Поклон (приветствие).

Экзерсис у станка:

- Разогрев у станка.
- Demi-plie и Grand-plie в комбинации с releve.
- Battement tendu и Battement tendu jete из 5 позиции ног в комбинации с demi-plie

- Battement tendu jete из 5 позиции ног в комбинации с pique.
- Rond de jambe par terre в комбинации с растяжкой и III – port de bras.
- Battement fondu комбинация крестом из 5 позиции ног.
- Battement frappe комбинация крестом из 5 позиции ног.
- Rond de jambe En l'air en dehors и en dedans из 5 позиции ног лицом к станку
- Rond de jambe En l'air en dehors и en dedans из 5 позиции держась одной рукой за станок.
- Battement releve lent комбинация крестом из 5 позиции ног на 90 градусов.
- Grand Battement jete.
- Растяжка у станка.

Упражнения на середине зала:

- Demi - plie, Grand-plie по позициям.
- Battement tendu, battement tendu jete. Включая маленькие позы (croise, effase).
- Rond de jambe par terre (en dehors en dedans).
- I,II,III port de bras.
- I, II, III, IV арабеск (носком в пол).

Allegro:

Temps leve sauté по I, II и V позиции ног.

Вращения:

- Tours по V позиции ног en dehors, en dedans с подготовкой.

Диагональ

- Tour chaine (тур шене) в быстром темпе.
- Tour piques (тур пике)

3. Народно-сценический танец.

- Поклон (приветствие).

Экзерсис у палки:

Разогрев у станка.

1.Приседания.

- быстрые полуприседания и быстрые полные приседания в комбинации с поднятием на полупальцы.

2.Упражнения на развитие подвижности стопы:

- с полуприседанием на опорной ноге в 5 позиции ног.
- с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию.
- с подъемом пятки опорной ноги

3.Маленькие броски:

- основной вид в 5 позиции ног.
- с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.

4.Круговые движения

1.ногой по полу

- носком по полу основной вид, в 5 позиции ног.
- носком по полу с полуприседанием на опорной ноге.
- круговое движение пяткой основной вид в 5 позиции ног.
- круговое движение пяткой с полуприседанием на опорной ноге.

2.ногой по воздуху

- с вытянутым подъемом
- с сокращенным подъемом

5. Каблучные упражнения

- каблучные упражнения низкие основной вид в 5 позиции ног.
- каблучное упражнение с поочередным переводом с пятки на носок и обратно.

6.Низкие развороты ноги

- низкие развороты ноги быстрые основной вид.

6.Дробные выстукивания.

7.Упражнения с ненапряженной стопой

- с ударом полупальцами работающей ноги.
- с переступанием.

8. подготовка к веревочке

- с поворотами колена работающей ноги
- с поворотами колена работающей ноги и поднятием на полупальцы

9.Веревочка:

- простая (одинарная)

-двойная

10.Раскрывание ноги на 90

-с полуприседанием на опорной ноге

-с поочередным переводом рабочей ноги из положения натянутой стопы в сокращенное положение и обратно

11.Большие броски

-большие броски (основной вид)

-большие сквозные броски (основной вид)

12.Растяжка у станка.

Середина:

Веревочка одинарная.

Веревочка с переступанием на ребро каблука

Веревочка двойная.

Веревочка одинарная, двойная в комбинации с ковырялочкой

Моталочка накрест

Подбивка основной вид

Подбивка с переступанием

Дробные выстукивания (различные комбинации)

Техника исполнения мужских и женских трюков

Присядка в повороте:

-основной вид

-с продвижением

-с опусканием на колено

Закладка

-основной вид

-с раскрыванием ноги на ребро каблука

Присядка подсечка

-основной вид

«Ползунок»

-основной вид

Хлопушки (комбинированные удары)

Вращения:

- Русский обертас в быстром темпе
- Украинский обертас в быстром темпе
- Русский обертас с козой
- Русский обертас с куколкой
- Русский обертас с переводом головы по точкам.
- Поджатые на месте.
- Повороты в воздухе с вытянутыми ногами для мальчиков

Диагональ:

Шене

Бегунок и перескок в комбинации

Блинчики

Блинчики и перескоки в комбинации

Тур пике и обертас в комбинации.

Двойная дробь в повороте в быстром темпе

Двойная дробь в повороте с переступанием.

Низкий голубец на полуприседании для мальчиков.

Вращение по кругу

-шене

-бегунок

-бегунок с перескок в комбинации

-блинчики

-на каблучок и перескок

-метелочка для мальчиков по кругу

Поджатые прыжки по рампе.

Тараканчик по рампе.

4. Постановочно-репетиционная деятельность.

Разучивание упражнений композиции. Работа над отдельными элементами танца. Значение синхронности, эмоциональности и самоотдачи при исполнении

номера, правила поведения на сцене и за кулисами, общения с участниками других коллективов в выездных концертах.

5. Организационно-педагогическая деятельность.

Знакомство с наследием:

Изучение хореографического наследия и танцевальной культуры народов России (по выбору педагога).

6. Знакомство с историей балета:

Просмотр видеозаписей: русского народного хора им. Е. М. Пятницкого, хореографического ансамбля «Берёзка», театра танца В. Захарова «Гжель», национальных ансамблей народного танца России и других стран.

7. Концертная деятельность.

Участие в новогодних представлениях, отчетных концертах, различных концертных программах, конкурсах, фестивалях, отчетные концерты, итоговое занятие/экзамен.

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В программе «Новое поколение» предусмотрены промежуточные аттестации по полугодиям. По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании МБУ ДО «ЦРТДиЮ». Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, итоговых занятий, экзаменов, отчетных концертов. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков.

Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок;
- открытый урок/итоговое занятие;
- экзамен;
- выступление на концерте, фестивале, конкурсе.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных/открытых уроков перед родителями и администрацией МБУ ДО «ЦРТДиЮ» с целью повышения интереса. Проведение экзаменов, контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждого полугодия. А также в каждой четверти заполняются контрольные листы. Итоговая аттестация в форме экзамена проводится на 3 уровне 8 году обучения. В конце учебного года все группы отделения участвуют в Отчётном концерте хореографического коллектива «Биоритм» - народное отделение с выставлением или без выставления оценок.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»

3.1. Методическое обеспечение программы

Основной задачей программы «Новое поколение» является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от педагога, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий.

В Центре развития творчества детей и юношества созданы все условия для успешной деятельности хореографического коллектива «Биоритм» - народное отделение.

В наличии имеется:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, оборудованный станками, зеркалами, ковриками для упражнений на полу;
- технические средства: музыкальный центр, ноутбук или компьютер, видеомагнитофон, фотоаппарат;
- концертные костюмы к постановкам;
- аудио и видеотека;

- методическая литература;
- тематические папки по разделам программы.

Неотъемлемой и значимой частью являются используемые технологии обучения, отвечающие следующим требованиям:

- учет индивидуальных особенностей и интеллектуальных возможностей каждого ребенка;
- недопустимость чрезмерной перегрузки и утомляемости;
- обеспечение комфортности, сотрудничества, психологической раскрепощённости в коллективе;
- развитие эмоционально-интеллектуальных возможностей детей;
- формирование ЗОЖ, саморегуляции;
- воспитание ответственности за результаты своего труда.

На наш взгляд, технологии, наиболее отвечающие этим требованиям:

- технология уровневой дифференциации;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве.

С целью сохранения физического и психического здоровья обучающихся программой предусмотрено:

1. проведение занятий в чистом помещении;
2. осуществление на каждой перемене проветривания учебного кабинета;
3. использование гимнастических ковриков для упражнений на полу;
4. организация перемены через каждые 45 минут занятия;
5. оформление кабинета, стендов (наглядно-иллюстративные материалы).

Немаловажно для создания психологически здоровой среды соблюдать принципы педагогического воздействия:

- педагогический оптимизм;
- уважение к ребенку;
- понимание душевного состояния ученика;
- заинтересованность в судьбе ребенка;
- раскрытие мотивов и внешних обстоятельств, поступков, совершаемых ребенком.

Формы и методы работы

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- интегрированное занятие;
- воспитательное занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- занятие-путешествие;
- тематическое занятие;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Организация занятий основами хореографии обеспечивается рядом методических приёмов, которые вызывают у детей желание творчества.

Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный метод объяснения:

1. Метод показа
2. Словесный метод
3. Музыкальное сопровождение как методический приём,
4. Импровизационный метод
5. Метод иллюстративной наглядности
6. Игровой метод
7. Метод театрализации
8. Концентрический метод

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. Охрана жизни и здоровья детей

4.1.1. Требования безопасности перед началом работы

1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.
2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.
3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.
4. На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (гимнастические лосины, купальник, хитон). 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.
5. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (джазовки (начальный этап изучения), сапоги (для мальчиков), народные туфли (для девочек)) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения и упражнения.
6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.
7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.
8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

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

10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

4.1.2. Техника безопасности во время работы

1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

3. Использовать электророзетки только по назначению.

4. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

5. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.

6. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие, жесткие и мешающие предметы

7. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале была благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

8. Обучающиеся 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.

9. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

10. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

11. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

12. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму
13. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.
14. Запрещается во время занятия:
15. употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
16. отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
17. перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
18. трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
19. садиться и виснуть на балетных станках.
20. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
21. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
22. Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
23. Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

4.1.3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.
2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.
3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.
4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

4.1.4. Требования безопасности по окончании работы.

1. Проветрить кабинет.
2. Выключить электроприборы.
3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.
4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся специализированного хореографического класса.

4.2 Воспитательные мероприятия.

Категория детей: 1 ур.1 г.об.	
Наименование воспитательного мероприятия	Ответственные
Беседа: «Внешний вид на занятии по хореографии. Правила поведения на уроке».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Беседа: «История танца, культура народа».	Педагог дополнительного образования.
Информационно воспитательное мероприятие «Светофор»	Педагоги-организаторы.
Музыкально-ритмические игры для развития координации: «Пятна», «Паровозик с остановками», «Ракета», «Часики».	Педагог дополнительного образования.
Категория детей: 1 ур.2 г.об.	
Беседа: «Внешний вид на занятии по хореографии. Правила поведения на уроке».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Беседа: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Категория детей: 1 ур.3 г.об.	
Посещение отчетных концертов других детских коллективов, детских	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.

ансамблей или посещение детских спектаклей.	
Информационно воспитательное мероприятие «Знатоки правил дорожного движения»	Педагоги-организаторы.
Категория детей: 2 ур.4 г.об.	
Беседа: «Внешний вид на занятии по хореографии. Правила поведения на уроке».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Просмотр видеозаписей: 1. Хореографические номера ансамбля танца «Березка».	Педагог дополнительного образования.
Беседа с элементами игры «Уроки Всезнайки – вредные привычки» ЗОЖ.	Педагоги-организаторы.
Беседы по истории хореографии: 1. Исторические балетные места в Санкт- Петербурге	Педагог дополнительного образования.
Категория детей: 2 ур.5 г.об.	
Беседа: «Правила поведения и техника безопасности на уроке хореографии»	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Просмотр видеозаписей: 1. Хореографические номера ансамбля танца «Березка». 2. «Класс- концерт» - ансамбль народного танца М. Моисеева.	Педагог дополнительного образования.
Беседы по истории хореографии: 1. Исторические балетные места в Санкт- Петербурге	Педагог дополнительного образования.
Комплекс бесед «Безопасность в период новогодних праздников», «Безопасность в период летних каникул».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Категория детей: 2 ур.6 г.об.	
Беседа: «Техника безопасности на уроке хореографии».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы
Знакомятся с наследием классического балета, ансамблей народного танца, с народным и классическим костюмом. По заданию педагога – рисуют костюмы.	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы
Знакомство с историей балета: 1. Театры. Санкт- Петербурга. Знакомство с наследием: 1. балет «Лебединое озеро» постановка М. Петипа	Педагог дополнительного образования.

2.балет «Спящая красавица», муз. П., Чайковского (I,II акты)	
Комплекс бесед «Безопасность в период новогодних праздников», «Безопасность в период летних каникул».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Категория детей: 3 ур.7 г.об.	
Беседа: «Техника безопасности на уроке хореографии».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы
Знакомятся с наследием классического балета, ансамблей народного танца, с народным и классическим костюмом.	Педагог дополнительного образования.
Беседа: «Вредным привычкам скажем – нет» ЗОЖ.	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы.
Знакомство с наследием РО: Просмотр видеозаписей: Государственного академического ордена Дружбы народов ансамбль песни и пляски Донских казаков.	Педагог дополнительного образования.
Категория детей: 3 ур.8 г.об.	
Беседа: «Техника безопасности на уроке хореографии».	Педагог дополнительного образования, педагоги-организаторы
Просмотр видеозаписей: русского народного хора им. Е. М. Пятницкого, хореографического ансамбля «Берёзка», театра танца В. Захарова «Гжель», национальных ансамблей народного танца России и других стран	Педагог дополнительного образования.
Беседа: «Молодежь за здоровый образ жизни».	Педагоги-организаторы.

4.3. Материально-техническое обеспечение.

Музыкальный инструмент в классе (фортепиано);

Музыкальный материал для проведения занятий;

Аудиоаппаратура с флэш - носителем;

Музыкальная фонотека;

Станки,

зеркала,

специальное танцевальное напольное покрытие,

лавочки 5 шт. разной длины;

Гимнастические коврики 30 шт.;

Репетиционные народные юбки -25 шт. на группу;
Репетиционные платочки -25 шт. на группу;
концертные платочки (казачьи, русские) -25 шт. на группу;
Венки, кокошники, головные уборы, ленты - 25 шт. на группу;
Танцевальные костюмы (казачьи, русские, этнические и т.д.) индивидуально на каждого обучающегося;
Гимнастические купальники индивидуально на каждого обучающегося;
Лосины индивидуально на каждого обучающегося - 25 шт. на группу,;
Народные туфли для женского класса - 25 шт. на группу,
народные мужские сапоги - 25 шт. на группу,
кадрильки - 25 шт. на группу;
Балетки гимнастические для классического танца - 25 шт. на группу;
Джазовки (танцевальная обувь) - 25 шт. на группу;
Подъюбки женские, питки - 25 шт. на группу;
Атрибуты для постановки танца (самовар, кружки, ведра, губные гармошки, колокольчики, баранки) в наборе по количеству участников;
Украшение для костюмов (бусы) в наборе по количеству участников;
Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

4.4. Рекомендуемая литература для педагогов.

Барышникова Т. «Азбука хореографии»- СПб, Люкси, 1996.
Ветлугина Н. «Музыкальное развитие ребенка» - М., 1979.
Вербицкая А. «Основы сценического движения»- М.,1983

-Классический танец:

Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца»- 9-е изд.Л., 2020
Ваганова А. «Основы классического танца»-5-е изд., Л., 1980
Ярмолович Л. «Классический танец»- Л., 1986

-Народный танец:

Богатка Л. «Хоровод друзей»- М.,1957
Богданов А. «Урок русского народного танца»- М.,1995.
Гусев Г.П. Народный танец «Методика преподавания» М.,2018.

Лопухов А., Ширяев А. «Основы характерного танца»- М.,1989.

Устинова Т. «Беречь красоту русского танца»- М.,1959.

4.5.Рекомендуемая литература для обучающихся.

Константиновский В. «Учить прекрасному»- М., Молодая гвардия, 1973.

Пжидаев Г. «Повесть о танце»- М., Молодая гвардия, 1972. Эляш Н. «Образцы танца», 1970.

Приложение 1

Методическое приложение к программе «Новое поколение» хореографического коллектива «Биоритм» - народное отделение.

Основные движения партерной гимнастики:

-Упражнение для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении (en face).

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение (en face), на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

-Упражнение для тазобедренной выворотности.

«Бабочка».

Техника выполнения:

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Недопустимо расслабление мышц. Нужно следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

-Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника.

«Упражнение складочка»

Техника выполнения:

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Нужно следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

-«Упражнение велосипед»

Техника выполнения:

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

-«Березка»

Техника выполнения:

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

- «Самолёт»

Техника выполнения:

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

-«Лодочка»

Техника выполнения:

1. Лежа на животе, согнуть ноги и направить стопы к себе.

2. Ухватиться за них кистями и полностью оторвать от коврика грудную клетку, сместив точку опоры в центр живота.

3. Теперь колебательными движениями тела имитируем качку на волнах.

4. Раскачиваясь назад - вперед с выгнутой спиной.

-«Корзинка»

Техника выполнения:

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

- «Кольцо»

Техника выполнения:

- исходное положение - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, сгибаясь в спине и в коленях, кончики пальцев ног подтягиваются к затылку.

-«Ноги по сторонам»

Техника выполнения:

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

-Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

«Поднятие ног»

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

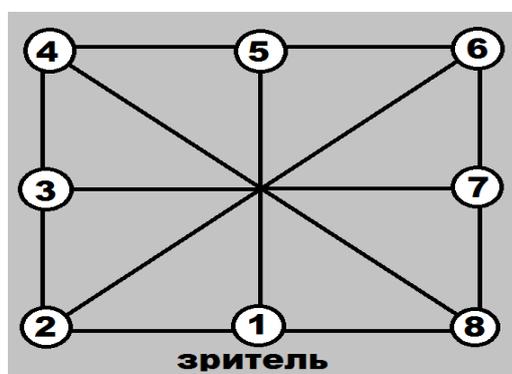
Классический танец

- позиции ног I, II, III, IV, V (I, II без точного соблюдения выворотности ног на начальном этапе обучения). (V, IV позиции ног изучаются последними, так как считаются наиболее трудными в исполнении)

- изучение позиций рук: I, II, III, (II как наиболее трудная, изучается последней), Позиции рук вначале изучаются на середине зала, положение ног в I, II позиции, без точного соблюдения выворотности на начальном этапе обучения.

Port de bras – воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию. Музыкальный размер 4/4, 3/4 или 6/8. Характер музыкального сопровождения плавный, слитный. При музыкальном размере 4/4 **port de bras** исполняют на два такта, в дальнейшем на один такт. При музыкальном размере 3/4 **port de bras** исполняют сначала на 8 тактов, потом на 4 такта.

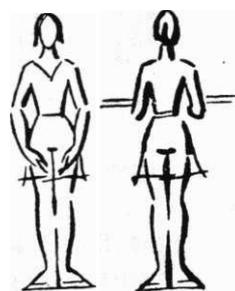
- Изучение точек зала. План класса по Вагановой.



Классический экзерсис:

- Правильная постановка корпуса необходима для исполнения всех движений классического танца, которые изучаются и отрабатываются на учебных занятиях. Хорошо поставленный корпус вырабатывает красивую осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц спины, живота и ягодиц.

Постановка корпуса способствует правильному освоению всех упражнений классического танца - плавных, медленных, при исполнении которых требуется устойчивость, гибкость и подвижность корпуса; быстрых вращений; способствует также элевации при исполнении прыжков.



Постановку корпуса рекомендуется изучать лицом к станку. Ноги сведены пятками вместе. Носки немного развернуты. Колени вытянуты. Мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся впереди корпуса, не прижимаются к нему. Плечи опущены. Лопатки опущены и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодичные мышцы подтянуты. Однако в прямом, подтянутом корпусе не должно чувствоваться скованности. Голову держат прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

- Releve (на полупальцы) развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах в последующих классах.

Relevés изучают лицом к палке на первой, второй и пятой позициях.

- Demi - plie (полуприседание) при котором пятки остаются прижатыми к полу.

В уроке классического танца плие выполняется как отдельное упражнение. В русской балетной школе, как правило, это первая учебная комбинация, с которой начинается экзерсис, как у палки, так и на середине зала. Приседания выполняются

на всей стопе по несколько раз в I, II, IV и V выворотных позициях в координации с плавным движением рук и головы (port de bras).

- Grand plie - глубокое приседание, со сгибом колен до предела и отрывом пяток от пола. Исполняется по всем позициям. Во II позиции пятки от пола не отрываются.

- Понятие опорная нога, рабочая нога.

Опорная нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела. Работаящая нога - нога, которая находится в движении.

Battement tendu - (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП. При начальном этапе изучения выполняем лицом к станку и по 1 позиции ног. Далее держась одной рукой за станок в 5 позиции ног.

Battement tendu jete (батман тандю жете) – бросок ноги на воздух, от 25 до 45 градусов. Развивает силу, подтянутость тазобедренного сустава, легкость ноги, является основой прыжков на середине. Работаящая нога через battement tendu фиксирует высоту 45 градусов и активно возвращается в ИП.

Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар терр) – круг ногой по полу. Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног. Движение выполняется наружу, от опорной ноги – en dehors (ан деор) и во внутрь, к опорной ноге – en dedans (ан дедан).

Battement fondu (Баттман фондю) (тающее движение) – сгибание работающей ноги в положение sur le cou-de-pied при одновременном demi plie на опорной ноге и разгибание работающей ноги в любом направлении при одновременном подъеме их demi plie. Все элементы движения выполняются плавно и слитно. При исполнении движения вперед рабочая нога закрывается в положение условное sur le cou-de-pied спереди путем отведения колена в сторону.

Sur le cou-de-pied - это положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение ноги является составной частью ряда движений. Cou-de-pied имеет 2 положения спереди и 1 положение сзади. Основное или учебное cou-de-pied спереди: стопа рабочей ноги при сильно вытянутом подъеме обхватывает щиколотку опорной ноги так, что пятка находится впереди, а сильно вытянутые

пальцы отведены назад. Условное *sou-de-pied* (спереди): работающая нога касается опорной ноги вытянутыми пальцами впереди щиколотки, над косточкой. Пятка работающей ноги не прикасается к опорной, а отведена сильно вперед.

Sou-de-pied сзади имеет только одно положение: пятка работающей ноги прикасается к щиколотке опорной ноги сзади. Пальцы и подъем сильно вытянуты, и пальцы отведены от опорной ноги как можно дальше.

Учебное *sou-de-pied* используется в движениях: *battement frappe'*, *double frappe'*, *petit battement*.

Условное *sou-de-pied*: *battement fondu*, *battement soutenu*, *battement developpe'*, *degage'*, *pas de bourre*, а также в прыжках с окончанием на одну ногу.

Battement frappe - ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена. *Battement frappe* изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в *battement frappe* работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользнув носком по полу. Усвоив движение, его исполняют, держась за палку одной рукой: сначала носком в пол, потом - на высоту 45°.

Passé - это движение в балете, в котором одна нога проходит (отсюда и название) стоящей ноге, скользящей близко к колену. Нога заканчивается в согнутом положении, ступня расположена прямо над коленной чашечкой стоящей ноги, образуя треугольную форму.

Rond de jambe en l'air, рон-де-жамб анлер (франц. круг ногой в воздухе) - круговое движение нижней части ноги при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45 градусов (или 90). Исполняется *en dehors* и *en dedans*. Движение вырабатывает выворотность в тазобедренном суставе, силу верхней части ноги и подвижность ноги в коленном суставе.

Battement releve lent (от фр. *battements releve lent*; *relever* - подъем и *lent* - медленно) - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

Grand battement jete - движение с большим броском - как и в *battement releve lent* на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

Народный танец

- Позиции ног: пять открытых, пять прямых, пять свободных, две закрытых.

Пять открытых позиций народно-сценического танца соответствуют пяти позициям классического танца. На этом году обучения изучаются все позиции ног классического танца, кроме IV и V.

Пять прямых: I прямая - (ранее принятое название - VI позиция) - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп. II прямая – ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга. III прямая – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой. IV прямая - ноги поставлены по прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы. V прямая – ноги поставлены по прямой линии друг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Пять свободных: во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями. Две закрытые: I – носки повернуты внутрь, пятки разведены в сторону. II – носки повернуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.

- Позиции рук: 7 позиций.

I позиция – закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди, II позиция – руки разведены в стороны, кисти направлены вперед и чуть вверх, III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх, IV позиция – согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на поясе, большой палец кисти сзади, четыре других собраны вместе,- спереди. Локти отведены в стороны, V позиция – руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. Пальцы собраны вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя, VI позиция – руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову, как бы поддерживая головной убор, VII позиция – руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на поясе. Одна кисть – тыльной стороне на поясе, другая – на ладони первой. Локти разведены в стороны.

- Положения ног и рук, корпуса, головы, кисти.

Положения ног: нога вытянута, нога присогнута, подъем вытянут, подъем сокращен, положение скошенного подъема, нога на ребре стопы, нога на ребре каблука, низкие полупальцы, средние полупальцы, высокие полупальцы, нога на носке. Положения рук: подготовительное положение рук – руки свободно опущены, I положение рук – руки раскрыты в стороны ладонями вверх. Пальцы собраны и вытянуты, II положение рук – руки вытянуты в локтях и раскрыты в стороны на высоте между II и III позициями. Ладони повернуты вверх. Пальцы собраны и вытянуты. Положения корпуса: ровны, корпус от талии наклонен вперед, корпус от талии отклонен назад, корпус от талии наклонен в сторону (вправо, влево). Положения головы: голова прямо; голова повернута (вправо, влево); голова наклонена (вперед, направо или налево); голова отклонена назад. Положения кисти: кисть повернута ладонью вниз, кисть опущена вниз, кисть повернута ладонью вверх, кисть поднята вверх.

Экзерсис у станка в народном танце.

Приседания - делятся на два вида, полуприседания и полные приседания.

Упражнения этого раздела вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное (ахиллесово) сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Поэтому начинать урок народного танца нужно именно с этих упражнений. М./р. 3/4, 2/4, 4/4, 6/8.

Упражнения на развитие подвижности стопы - упражнения этого раздела способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Упражнения выполняются по 1,3,5 открытым и по 1,3 прямым позициям. М./р. 2/4, 3/4, 6/8.

Маленькие броски - упражнения этого раздела развивают подвижность в коленном и голеностопном суставах, укрепляют икроножные мышцы. М./р. 2/4, 3/4.

Выполнять упражнение можно в характере русского, белорусского, украинского, польского и других народных танцев.

Каблучные упражнения - упражнения можно разделить: низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных, тазобедренных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы

бедро. Упражнения в основном выполняются из 3 и 5 открытых позиций, но возможно выполнение и по 1 прямой позиции. М./р. 2/4. Могут сочетаться с переступаниями, «ковырялочкой», комбинируются с маленькими бросками, дробными выстукиваниями, подготовкой к «веревочке». Исполняются в характере русского и белорусского.

Низкие и высокие развороты ноги - упражнения развивают плавность движений, подвижность в коленных и тазобедренных суставах, укрепляют икроножные мышцы, мышцы бедра. М./р. 2/4, 3/4, 6/8.

Дробные выстукивания - упражнения подготавливают учащихся к исполнению дробы на середине зала. М./р. 2/4, 3/4. Исполняются по 1 прямой позиции и 3 открытой позиции ног. Могут комбинироваться с каблучными упражнениями, исполняются с подъемом на полупальцы, переступаниями, с подскоком.

Упражнения с ненапряженной стопой - развивают подвижность в голеностопном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы, пяточное ахиллесово сухожилие. Исполняются из 1 прямой и 3 открытой позиции ног. Характер Цыганский, матросский, в стили кантри и др. М./р. 2/4.

Подготовка к веревочке - упражнения развивают подвижность в коленном и тазобедренном суставах, подготавливают учащихся к исполнению движения «веревочка» на середине зала. Исполняется по 3 и 5 открытым позициям. В характере русского, украинского, венгерского и др. М./р. 2/4.

Зигзаги (змейка) - упражнения развивают преимущественно подвижность в голеностопном суставе, подготавливает учащихся к исполнению на середине класса движений «гармошка». М./р. 2/4, 4/4, 3/4.

Раскрывание ноги на 90 - упражнения развивают силу ног, подвижность в тазобедренном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы и ахиллесово сухожилие. Выполняют движение ноги можно, как в быстром, так и в медленном темпе. М./р. 3/4, 4/4. В характере русском, украинском, испанском и др.

Большие броски - упражнения развивают «шаг», подвижность в тазобедренном суставе, силу ног. Выполняется и 1, 3 и 5 открытых позиций ног. М./р. 2/4, 3/4.

