

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании
методического совета
МАУ ДО «Дворец творчества
детей и молодежи»
от «04» мая 2022 г.
Протокол № 5

Утверждена приказом директора №13
от «18» мая 2022 г.
Директор МАУ ДО
«Дворец творчества детей и молодежи»
Л.Н. Фокшей



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Душой исполненный полет+»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 7 лет
Уровень программы: стартовый, базовый,
продвинутый
Вид: модифицированная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Прикладова В.К.

г. Норильск
2022 г.

I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Душой исполненный полёт+» предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства и носит *художественную направленность*.

Программа носит системный характер и включает в себя комплекс знаний, умений и навыков, освоив которые учащиеся приобретают опыт творческой деятельности, овладевают элементами профессиональной хореографической грамотности, позволяющими им продолжить своё образование в учебных заведениях соответствующего профиля.

В результате систематических занятий хореографией у детей формируются такие личностные качества как сотрудничество, мобильность, динамизм, конструктивность, ответственность.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р.
6. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном изучении основ классической и современной хореографии (элементы танца модерн, джаз).

Актуальность данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в

области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В различных учреждениях города всегда высока потребность в услугах хореографических коллективов. Любое культурно-массовое мероприятие не обходится без танцевальных композиций. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательное, познавательное, патриотическое).

В концепции модернизации российского образования подчеркивается важность художественно-эстетического образования, формирующего у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Всё перечисленное даёт возможность развитию различных компетенций у воспитанника: в сфере самостоятельной познавательной деятельности, в коммуникативной сфере, в сфере культурно-досуговой деятельности, в бытовой сфере и др.

Кроме того, педагогическая целесообразность образовательной программы видится в формировании у воспитанника чувства личной ответственности в процессе коллективной деятельности.

Адресат программы:

Данная программа рассчитана на обучение детей 7-14 лет.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, оформлении договора с учреждением и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Объем и сроки освоения программы:

Обучение ведётся по принципу «от простого - к сложному». Программа рассчитана на 7 лет и предполагает 3 уровня обучения:

- стартовый (1 год): дети 7-8 лет, количество учебных часов по программе – 72 часа.

- базовый (3 года): дети 8-11 лет, количество учебных часов по программе – 144 часа в год.

- продвинутый (3 года): дети 11-14 лет, количество учебных часов по программе – 144 часа в год.

Дата начала реализации программы: 01.09 учебного года.

Дата окончания реализации программы: 31.05 учебного года.

Режим занятий:

Для успешной реализации программы с учетом возрастных особенностей детей и принятых СанПиН, занятия проводятся:

• стартовый уровень – 2 часа в неделю (1 раз по 2 часа, продолжительность учебного часа - 30 мин.);

• базовый, продвинутый – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа, продолжительностью учебного часа 45 мин.).

Начиная с базового уровня обучения в программу вводится раздел «Постановочная деятельность» включающий в себя постановку новых концертных номеров и работу с

солистами. Постановочная деятельность зависит от содержания репертуарного плана коллектива.

Формы обучения:

Занятия проводятся в очном режиме. Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации подготовки и участия в выступлениях;
- групповая – при организации занятий в группах;
- индивидуальная – при обучении воспитанников сольной композиции.

В процессе обучения используются такие **формы занятий**, как: комбинированное, практическое, беседа, вводное, итоговое, посещение культурных мероприятий, викторины, участие в акциях, конкурсах, проектах.

Комплектование групп производится из расчета:

- стартовый уровень – до 25 учащихся;
- базовый – 13-20;
- продвинутый – 10-15 учащихся.

Структура учебного занятия

Вводная часть:

- инструктаж, беседы, организация внимания и дисциплины;
- изучение особенностей осанки и профессиональных данных каждого учащегося; анализ готовности к занятиям;
- знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

Подготовительная часть:

- построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимное приветствие детей и педагога);
- маршировка, бег и вспомогательные корригирующие упражнения для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть:

- постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки;
- выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала;
- развитие гибкости;
- отработка шага;
- отработка прыжка;
- развитие силы, выносливости;
- изучение теории предмета;
- разучивание отдельных танцевальных па, этюдов, композиций; танцевальные и музыкальные игры, творческие задания.

Заключительная часть:

- рефлексия; домашнее задание.

В зависимости от темы занятия, готовности учащихся, состояния репертуара и т.д., структурные части имеют различные временные рамки, которые могут варьироваться.

2. Цели и задачи

Цель программы:

Создание условий для формирования и развития творческого потенциала, раскрытия природных способностей ребёнка в процессе обучения искусству хореографии.

Задачи программы:

Предметные:

1. Расширять представление детей о хореографическом искусстве через освоение основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков;
2. Прививать культуру исполнительского мастерства;

Личностные:

3. Развивать общую культуру;
4. Способствовать формированию и развитию навыков самостоятельного творческого мышления;
5. Способствовать развитию психических процессов: внимание, память, мышление воображение;
6. Развивать потребность к самообразованию;

Метапредметные

7. Способствовать формированию и развитию духовности, эмоциональности, глубоких эстетических чувств, гуманного отношения к людям, идейно-нравственной направленности через танцевальный репертуар;
8. Воспитание общепринятых норм и правил взаимодействия в коллективе, со взрослыми и сверстниками;
9. Мотивировать на здоровый образ жизни.

3. Планируемые результаты по окончанию обучения

В ходе реализации программы учащиеся получают знания, умения и навыки, которые определены критериями оценки знаний и умений по окончанию обучения на каждом уровне. К моменту выпуска из коллектива учащиеся, кроме умения применить на практике полученные умения и навыки, должны уметь сочинить танцевальную композицию, используя знания законов драматургии и композиции.

Педагогические техники направлены на *развитие общих компетенций* и позволяют достичь нового качества подготовки обучающегося, что позволяет оптимистически прогнозировать его мотивацию к обучению, обеспечивать воспитаннику «присвоение» социальных норм жизни.

По окончании обучения по программе у учащихся будут сформированы следующие компетенции:

Компетенции	Содержание действий
Общекультурная и ценностно-смысловая	Восприятие и понимание учащимися таких ценностей как «дружба со сверстниками», «уважение к старшим», «природа», «педагог». Умение различать хорошие и плохие поступки людей, соблюдать порядок, дисциплину в творческом объединении и общественных местах; осознания себя и свою роль как члена коллектива, выбор способов использования свободного времени: понимание значения систематических занятий, репетиций коллектива, активное участие в традиционных мероприятиях коллектива, посещение театров, музеев, выставок
Учебно-познавательная	Формирование знаний, умений и навыков у учащихся по предмету, расширение кругозора о видах искусства; умение анализировать и систематизировать полученные знания; развивается наблюдательность, активность в учебном труде и

	аккуратность
Информационная	Усвоение способов приобретения знаний из различных источников информации: умение добыть новые сведения о танцевальных жанрах, музыке, композиторах, выдающихся балетмейстерах из литературных источников, интернета
Коммуникативная	Приобретение простейших коммуникативных умений и навыков: умение красиво и правильно говорить, а так же слушать; приобретение опыта позитивного взаимодействия; этика поведения на занятии, на репетиции, навыков конструктивного общения: умение работать в группе, в ансамбле, владение навыками спора, дискуссии, умение рассказать – передать свои знания другим
Самоорганизации и соорганизации	Готовность к выполнению социальных ролей, проявление социальной активности в танцевальном и школьном коллективе, ответственное выполнение простых заданий, поручений; умение выступить и умение провести репетицию с младшими детьми коллектива, умение организовать мероприятие при поддержке педагога; роли сочинителя танцевальной композиции, проявление признаков профессионального самоопределения
Личного самосовершенствования	Освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, овладение способами деятельности в собственных интересах и возможностях, что выражается в непрерывном самопознании, развитии личностных качеств, формировании психологической грамотности, культуры мышления и поведения, самостоятельная забота о личной гигиене, собственном здоровье, внутренняя экологическая культура. Сюда же входит комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности
Проектировочная	Овладение способами решения поставленной задачи, опираясь на собственный опыт; обоснование принятых решений
Креативная	Предложение нестандартных идей для выполнения заданий в группе

Предметные:

- знание основ элементарной теории по хореографии, техники исполнения;
- эмоциональная отзывчивость на прекрасное в искусстве, природе, жизни;
- знание танцевальной терминологии;
- сформированность основных танцевальных навыков;
- сформированность навыков выразительного исполнения;
- музыкально-ритмические навыки;
- навыки концентрации внимания, слуха, координации движений;
- сформированность навыков сценической культуры;
- потребность к творческому самовыражению;
- наличие представлений о танцевальных жанрах;
- владение навыками импровизации;
- знания драматургии и композиционного построения танцевальной композиции;

- наличие представлений об основных особенностях народного танца;
- наличие навыков выступления на концертах;

Метапредметные:

Познавательные:

- осмысление своего творческого опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений выполнения упражнений;
- осмысленный подход к технике исполнения разучиваемых заданий;
- умение определить наиболее эффективные способы достижения результата;

Коммуникативные:

- позитивно взаимодействовать со сверстниками в группе, с членами коллектива при выполнении заданий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- владение специальной терминологией;
- умение провести игру, занятие с младшими учениками, презентацию, беседу;

Регулятивные:

- технически правильно выполнять упражнения по хореографии, использовать их в постановочной деятельности;
- организовать самостоятельную деятельность с учётом её безопасности;
- планировать, корректировать собственную деятельность.

Личностные:

- умение нести ответственность и заботу о своём здоровье;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к членам коллектива, стремление к взаимопониманию;
- развитие навыков танцевального сольного исполнения, исполнения в ансамбле;
- способность к самооценке на основе наблюдения за своими техническими возможностями, потребность самосовершенствования;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- заинтересованность не только в личном успехе, но и в успехе коллектива;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами и возможностями.

4. Учебный план

4.1. Стартовый уровень

1 год обучения

№	Название разделов	Кол-во часов (всего)	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Ритмика. (Азбука музыкального движения. Музыкально-пространственные композиции)	12	2	10
3	Партерная гимнастика.	14	2	12
4	Танцевальные элементы и движения.	26	4	22
5	Танцевальные этюды, игры.	16	2	14

6	Основы танцевальной культуры.	2	1	1
7	Итоговые занятия	2		2
Итого:		72	11	61

Содержание учебного плана

Цель: развивать интерес учащихся и вырабатывать у них потребность в занятиях ритмикой и хореографией; развивать художественно-творческую активность средствами ритмики и танца.

Задачи:

- развивать умение слушать и слышать музыку, передавать ее содержание и характер хореографическими выразительными средствами, импровизировать;
- развивать исполнительскую культуру детей с учетом возрастных психофизических и индивидуальных особенностей;
- расширять кругозор детей, их представления о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире;
- посредством ритмики и танца развивать работоспособность, готовность к труду, волевые качества личности.

1. Вводное занятие

Темы: Поклоны в начале и конце занятий; Правила техники безопасности в танцевальном классе; Знакомство с целями и задачами коллектива.

Основные задачи: вызвать интерес у детей, показать образно-художественный, многообразный мир поклона (бытовой, сценический, фольклорный).

Методические приемы:

- образного показа педагога;
- игровой.

2. Ритмика

(Азбука музыкального движения. Музыкально-пространственные композиции).

Теория:

- Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза.
- Темп в музыке.
- Динамические оттенки музыки.
- Понятие о длительностях, паузах, ритмическом рисунке. Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.
- Слушание и анализ танцевальной музыки, определение ее характера.

Практика:

- Передача в движении разнообразных оттенков характера музыкальных произведений.
- Выполнение движений в различных темпах. Позиции ног (1,2,3,4,5,6 позиции ног).
- Позиции рук (подготовительное положение, 1,2,3 позиции).
- Выполнение движений с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.
- Воспроизведение на хлопках и шагах разнообразных ритмических рисунков.
- Изменение движений в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.
- Маршевая и танцевальная музыка.
- Особенности танцевальных жанров: польки, галопа, вальса, марша.
- Характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении.

- Связь пластики движения с музыкой.
- Перестроение для танца: линия, круг.
- Перестроение для танца: колонны.
- Перестроение для танца: змейка.
- Фигурная маршировка с перестроениями: по диагонали.
- Фигурная маршировка с перестроениями: в колонну парами.
- Танцевальная импровизация.
- Поклон.

3. Партерная гимнастика

Теория:

Развитие растянутости, гибкости, эластичности мышц и связок. Профилактика кифоза, сколиоза (остеохондроза). Укрепление мышечного корсета.

Практика:

Комплекс упражнений для развития:

- танцевального шага;
- гибкости корпуса;
- выворотности бедра;
- укрепления мышц брюшного пресса;
- подвижности стопы;
- эластичности мышц.

4. Танцевальные элементы и движения

Содержание раздела предполагает знакомство с понятиями – «классический танец» и «народный танец».

Теория:

Постановка корпуса. Элементы экзерсиса классического танца на середине зала. Основные элементы народно-сценического танца на середине зала.

Практика:

- Постановка корпуса, рук, ног, головы.
- Освоение основных позиций, положений, движений рук в танце, в образно-игровой форме.
- Demi-plie по 1, 2 поз. Battements tendus в сторону и вперёд по 1 поз. Port de bras. Saute по 1, 2 поз.
- Различные виды бега, галоп, шаг польки, прыжки.

5. Танцевальные этюды, игры

Теория:

Пространство репетиционного зала и сценической площадки. Освоение простых хореографических номеров. Шахматный порядок построения. Игра-этюда-танец.

Практика:

Танцевальные игры: Чей кружок быстрее соберётся? Угадай мелодию, Заводные игрушки, Карусель, Паровозик и др.

Танцевальные этюды: Птичий двор, Гномы, Марионетки, Здравствуй и прощай и др.

6. Основы танцевальной культуры

Теория:

«Актерская пятиминутка». Танцевальные жанры. Терминология.

Практика:

- Развитие эмоциональной сферы детей средствами хореографии: образный показа, контрастные эмоциональные состояния, образный показ мимики и жеста.
- Просмотр и анализ видеозаписей танцев различных жанров.

- Изучение терминологии.

7. Итоговые занятия

По разделам и основным темам итоговые показы (открытые занятия для родителей, концертные выступления)

Основные задачи: Отработка и «чистка хореографического материала». Объективность оценок партнеров по обучению. Подведение итогов.

Методические приемы:

- многократных повторов движений;
- психологического настроения на выступления;
- адекватной оценки – самоанализа своей деятельности.

Прогнозируемые результаты

К концу уровня дети должны знать и уметь:

- уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
- выразительно танцевать репертуарную программу, публично апробировав ее перед зрителем на сценической площадке;
- ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках-фигурах, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
- уметь выразительно передавать их характер в танце-импровизации;
- иметь стремление к развитию кругозора, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные признаки предметов и явлений;
- научиться быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам;
- знать основные позиции и положения рук, ног, головы в танце;
- правильно исполнять простые танцевальные этюды, построенные на подскоке, галопе, польке.

4.2. Базовый уровень

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Ритмика	14	2	12
3	Гимнастика	24	4	20
4	Основы классического танца	49	7	42
5	Постановочная деятельность	48	8	40
6	Основы танцевальной культуры	4	2	2
7	Итоговые занятия	4	-	4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1. Знакомство с основными правилами поведения и техники безопасности на занятиях по хореографии, в хореографическом классе, во Дворце творчества.

2. Диагностика учащихся – тесты «Мои возможности».

2. Ритмика

Теория

- Умение слушать музыку, определять её характер, отражать в движении разнообразие оттенков характера музыкальных примеров.

- Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться с одного темпа на другой, постепенно ускорять и замедлять движение.

- Различать динамические оттенки музыки.

- Уметь выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки.

- Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей.

- Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Практика

1. Музыкально – ритмические упражнения и игры:

- игры «Эхо», «Вопрос – ответ», «Найди своё место», «Карусель», «Узнай мелодию».

- хлопки, притопы, повороты и наклоны головы и туловища в различных ритмических рисунках.

2. Музыкально – пространственные упражнения:

- Поклон;

- Шаги: бытовой, лёгкий шаг с носка (танцевальный), шаги на полупальцах, с высоко поднятыми коленями;

- Различные виды бега;

- Построения, перестроения; круг: движение по линии круга, против линии круга, в центр круга, из центра круга; построение в линии в центре зала: в затылок друг за другом, в шахматном порядке; свободное размещение по залу; «воротца»;

- Движение по рисункам: круг, диагональ, «змейка», «улитка».

3. Гимнастика

Теория

Комплекс упражнений для выработки осанки, опоры, крепости и эластичности мышц и подвижности суставов.

Практика

- упражнения на релаксацию и дыхание:

- упражнения на тренировку внимания:

- упражнения для рук и плечевого пояса:

- упражнения для туловища;

- упражнения для ног.

4. Основы классического танца

Теория

1. Понятие позиций ног, рук;

2. Понятие «постановка корпуса»;

3. Понятие опорной и рабочей ноги;

4. Понятие вытягивания и сокращения стопы;

5. Понятие «port de bras»;

6. Реверанс;

7. Деление класса на 8 точек;

8. Подъём на полупальцы;

9. Понятие «выворотность».

Практика

Упражнения у станка:

- основная постановка корпуса лицом к станку в свободной первой позиции ног;
- открывание ноги в сторону, вытягивая стопу в конце движения и приведение ноги обратно в 1 позицию;
- постановка корпуса лицом к станку в первой выворотной позиции;
- подъём на полупальцы по 6 позиции ног лицом к станку;
- поворот головы направо, налево стоя лицом к станку;

Упражнения на середине зала:

- основная постановка корпуса на середине зала в свободной первой позиции ног;
- позиции рук: подготовительная, первая, третья, вторая;
- позиции ног: первая, шестая, третья, вторая;
- отведение ноги вперёд, в сторону, назад;
- повороты в разные точки зала;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- подъём на полупальцы по 6 позиции ног;
- прыжки по 6 позиции ног;
- танцевальные элементы: подскоки, галоп, полька

5. Постановочная деятельность

Задачи:

- развивать умения и навыки совместного творчества в паре;
- воспитывать культуру поведения в коллективе.

Теория

1. Понятие «пантомима»;
2. Понятие «ритмопластика»;
3. Понятие «мимика»;
4. Понятие «жест»;
5. Понятие «импровизация»;
6. Понятие «Экспромт»;
7. Особенности танцевального репертуара.

Практика

- Танцевальная импровизация на заданную тему;
- Ритмопластический этюд на развитие артистической смелости и непосредственности: «Фотомодель», «Учитель танцев», «Детская площадка» и др.
- Музыкально-ритмические игры на развитие творческих способностей: «Заводные игрушки», «Цирковые лошадки», «Идёт дождь», и др.
- Игры: «Что это ты сейчас делаешь?», «Весёлые клоуны», «Это не книга», «Вариации», «Передай» (имя, воображаемый предмет, гримасу-настроение);
- Танцы из репертуара

6. Основы танцевальной культуры

Задачи:

- Расширять кругозор учащихся в области танцевальной культуры и искусства.

Теория.

Выразительные средства танца.

История развития танцевального искусства.

Возникновение и развитие различных видов танца. Понятие о русской школе танца.

Режим, питание и гигиена:

Понятие о режиме дня, его значении в жизнедеятельности человека. Правильное питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене труда, отдыха и режиме занятий хореографией.

Практика

«Актёрские пятиминутки».

Импровизация.

7. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Фронтальный опрос, выполнение творческих заданий, итоговые занятия, показ танцев на отчетных концертах.

Прогнозируемые результаты

По окончании курса обучения на уровне 1 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- Общие сведения об искусстве хореографии;
- Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия;
- Понимать и определять характер музыки;
- Знание позиций рук, ног;
- Понимание и стремление к правильной постановке корпуса;
- Умение держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг) с соблюдением интервала;
- Умение слышать сильную долю такта, начало и конец музыки;
- Умение различать хорошие и плохие поступки людей, правильно оценивать свои действия и поведение других членов коллектива;
- Приобрести навыки поведения на занятии, в помещении;
- Приучить себя к самодисциплине, терпению, трудолюбию;
- Приобрести устойчивый интерес к познанию;
- Приобрести эстетическую восприимчивость предметов и явлений в окружающей природной и социальной среде;
- Исполнять программный репертуар в том числе, выполнять элементы классического экзерсиса;
- знать терминологический словарь;
- иметь навыки коллективного труда, сознательной дисциплины, быть готовым к сотрудничеству;
- проявлять активность и вносить свой вклад в общее дело коллектива.

4.3. Базовый уровень 3 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Гимнастика	14	2	12
3	Основы классического танца	49	7	42

4	Элементы современной хореографии	24	4	20
5	Постановочная деятельность	48	8	40
6	Основы танцевальной культуры	4	2	2
7	Итоговые занятия	4	-	4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

1. Знакомство учащихся с основными целями и задачами данного уровня обучения;
2. Беседа о соблюдении техники безопасности на занятиях по хореографии;
3. Диагностика состояния двигательного аппарата детей.

2. Гимнастика

Теория:

- Общеразвивающие упражнения;
- Партерный экзерсис: упражнения способствующие развитию эластичности, гибкости, силы мышц и суставов скелета тела.

Практика

- упражнения на релаксацию и дыхание: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Тяжелоатлет и штанга», «Шалтай-болтай», «Насос и мяч»;

- упражнения на тренировку внимания: «Запомни ритм», «Повтори за мной», «Мяч в круге», «Волейбол без мяча», «Живая картина», «Сила честности», «Продолжи ритм», «Скульптура»;

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- партерный экзерсис.

3. Основы классического танца

Теория

1. Воспитание первоначальных навыков координации в экзерсисе у станка (лицом к станку);

2. Формирование музыкально-ритмической координации движений;
3. Терминологический словарь;
4. Закрепление понятия «выворотность»;
5. Понятие «port de bras»;
6. Понятие «arrondie», «allongee»;
7. Понятие «preparation»;

Практика

Упражнения у станка (лицом к станку):

- Battement tendu в сторону, вперед, назад из 1 позиции;
- Demi - plie в 1, 2,3 позициях;
- Passe par terre;
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans ;
- Battement tendu jete в сторону, вперед, назад из 1 позиции;
- Положение ноги sur le cou-de-pied;

- Frappe в сторону, вперёд, назад носком в пол;
- Preparation боком к станку;
- Растяжка с одной ногой на станке;
- Медленное поднятие ноги в сторону на 90°
- Grand battement jete в сторону;
- Releve (подъём) на полупальцы по 1, 2, 3, 5, 6 позициям на прямых ногах и с опусканием в plie;

Упражнения на середине зала:

- Положение корпуса epaulement croise, epaulement effasce ;
- 1 port de bras (упражнение для рук);
- Demi - plie в 1,2,3 позициях;
- Releve на полупальцы на прямых ногах и с plie;
- Упражнения для рук: переход рук в разные позиции.

Allegro:

- Первоначальное изучение прыжка temps saute по 1 позиции;
- Трамплинный прыжок по 6, 1 выворотной позициям.

Танцевальные упражнения:

- Pas польки;
- Pas balance;
- Виды бега: танцевальный, сценический, pas couru;

4. Элементы современной хореографии

Теория:

Основные принципы танца модерн.

Понятия «Contraction и release».

Понятие «Разогрев».

Шаги.

Практика

Разогрев:

На середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из урока классического танца.

Четыре основные группы шагов:

Шаги примитива.

Шаги в модерн-джаз манере.

Связующие шаги.

5. Постановочная деятельность

Задачи:

- научить учащихся определять особенность стиля, манеры, характера танцев различных жанров;
- формировать навыки выступления на сцене;
- воспитывать культуру поведения в коллективе.

Теория:

Особенности танцевального репертуара.

Практика

- Этюд классического танца с использованием элементов вальса, балансе, па де бурре;
- Этюд народно-сценического танца с использованием элементов русского танца;
- Этюд танца модерн (связка);

- танцы из репертуара.

6. Основы танцевальной культуры

Задачи:

Расширять кругозор учащихся в области танцевальной культуры и искусства.

Теория.

Выразительные средства танца.

История развития танцевального искусства.

Сценическая культура.

Практика

«Актёрская пятиминутка».

7. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Тестирование, выполнение творческих заданий, показ танцев на отчетных концертах.

Прогнозируемые результаты

По окончании уровня 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные понятия классического экзерсиса;
- различать виды бега (танцевальный, сценический, pas sougu);
- навыки владения переводом рук из одной позиции в другую;
- уметь включаться в коллективную деятельность;
- развивать такие качества как организованность, дисциплинированность, аккуратность.

4.4. Базовый уровень 4 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Гимнастика	14	2	12
3	Основы классического танца	49	7	42
4	Элементы современной хореографии	24	4	20
5	Постановочная деятельность	48	8	40
6	Основы танцевальной культуры	4	2	2
7	Итоговые занятия	4	-	4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с основными целями и задачами данного уровня обучения. Беседа о соблюдении техники безопасности на занятиях по хореографии. Диагностика состояния двигательного аппарата детей.

2. Гимнастика

Теория

Общеразвивающие упражнения;

Партерный экзерсис: упражнения, способствующие развитию эластичности, гибкости, силы мышц и суставов скелета тела.

Практика

Упражнения на развитие силы мышц.

3. Основы классического танца

Теория

1. Закрепление пройденного материала.

2. Воспитание первоначальных навыков координации в экзерсисе у станка (боком к станку);

3. Формирование музыкально-ритмической координации движений;

4. Терминологический словарь;

5. Закрепление понятия «выворотность»;

6. Закрепление понятий предыдущего года обучения;

Практика

Упражнения у станка (боком к станку):

- Основная постановка корпуса в 1, 2, 5, 4 позициях;

- Demi - plie в 1, 2, 5 позициях;

- Battement tendu из 1, 5 позиции вперед, в сторону, назад;

- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад из 1 позиции (позднее из 5 позиции);

- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans ;

- Battement frappe носком в пол;

- Battement fondu носком в пол;

- Battement releve lent на 45° из 5 позиции (позднее на 90°);

- Grand battement jete;

- Grand plie;

Упражнения на середине зала:

- Положение epaulement croisee, epaulement effacee

- 1,2 формы port de bras;

- Demi - plie в 1, 2, 3, позициях. Движение выполняется en face;

- Battement tendu из 1 позиции вперед, в сторону, назад (en face);

- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад из 1 позиции;

- Passe par terre;

- Battement releve lent на 45° из 1 позиции (en face);

- Grand battement jete в сторону, вперед, назад (en face);

Allegro:

- Temps saute в 1, 2, 5 позициях;

- Changement de pied;

- Petit pas assemble в сторону;

Танцевальные элементы:

- Полонез;

- Pas польки;

- Вальсовая дорожка лицом и спиной по ходу движения.

4. Элементы современной хореографии

Теория:

Основные технические принципы танца модерн-джаз.

Изолированные движения различных частей тела.

Понятия «Contraction и release».

Практика

Разогрев:

На середине зала: упражнения, связанные с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Изоляция:

Комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно — плечами, одно — грудной клеткой, одно — руками, одно — тазом, одно — ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

5. Постановочная деятельность

Задачи:

- научить учащихся определять особенность стиля, манеры, характера танцев различных жанров;
- формировать навыки выступления на сцене;
- воспитывать культуру поведения в коллективе.

Теория:

Особенности танцевального репертуара.

Практика

- танцевальные этюды в различных танцевальных жанрах;
- танцы из репертуара.

6. Основы танцевальной культуры

Задачи:

Расширять кругозор учащихся в области танцевальной культуры и искусства.

Теория.

Выразительные средства танца.

История развития танцевального искусства.

Сценическая культура.

Практика

«Актёрская пятиминутка».

7. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Тестирование, выполнение творческих заданий, показ танцев на отчетных концертах.

Прогнозируемые результаты

По окончании 3 года обучения на уровне учащиеся должны знать и уметь:

- Все требования, предъявляемые к предыдущим уровням обучения, остаются обязательными;
- основные понятия классического экзерсиса;

- грамотно выполнять различные виды бега, вальсового шага;
- навыки владения переводом рук из одной позиции в другую;
- знать основные правила классического прыжка;
- знать «Терминологический словарь»;
- уметь включаться в коллективную деятельность;
- развивать такие качества как организованность, дисциплинированность, аккуратность;
- иметь навыки импровизации и творческого мышления;
- иметь навык ансамблевого исполнения

4.5. Продвинутый уровень 5 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Классический танец	54	8	46
3	Элементы современной хореографии	26	4	22
4	Постановочная деятельность	55	9	46
5	Основы танцевальной культуры	4	2	2
6	Итоговые занятия	4	-	4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с основными целями и задачами данного уровня обучения. Беседа о соблюдении техники безопасности на занятиях по хореографии.

2. Классический танец

Повторение упражнений предыдущего года обучения с увеличением силовой нагрузки.

Теория

1. Закрепление пройденного материала;
2. Развитие навыков координации в экзерсисе у станка;
3. Формирование музыкально-ритмической координации движений;
4. Терминологический словарь;
5. Закрепление понятия «выворотность»;
6. Понятие «полуповорот у станка»;
7. Понятие «double»;
8. Понятие «develloppe».

Практика

Упражнения у станка:

- Малые позы: croisee, effacee вперёд и назад. Позы выполняются носком в пол и на 45° на вытянутой ноге.
- Port de bras 1 и 3 формы в сочетании с различными упражнениями.

- Battement tendu double (с опусканием пятки работающей ноги на 2 позицию);
- Battement tendu jete pique;
- Temps releve par terre en dehors и en dedans (preparation к rond de jambe par terre).
- Battement fondu на 45°;
- Battement frappe на 45°;
- Battemen soutenu носком в пол и на 45°;
- Petit battemen sur le cou-de-pied ;
- Battement double frappe носком в пол;
- Battement developpe на 90°;
- Grand battement jete pointe;
- Pas de bourree suivi на полупальцах в 1 и 5 позициях (на месте и с продвижением)

Упражнения на середине зала:

- 1,2,3 формы port de bras;
- Demi - plie в 1, 2, 3, 5 позициях. Движение выполняется en face;
- Battement tendu из 1, 5 позиции вперед, в сторону, назад (en face);
- Battement tendu jete вперед, в сторону, назад из 1 позиции (позднее из 5 позиции; en face);
- Battement frappe носком в пол (en face);
- Battement fondu носком в пол (en face);
- Battement releve lent на 45° из 1, 5 позиции (en face);
- Grand battement jete в сторону, вперед, назад;
- Основные позы классического танца: croisee, effacee вперед и назад, 1, 2, 3 arabesques (работающая нога вытянута носком в пол);
- Temp lie par terre вперед, назад.

Allegro:

- Changement de pied;
- Petit pas echarpe на 2 позицию;
- Petit pas assemble с открыванием ноги в сторону;

Танцевальные элементы:

- Полонез;
- Pas польки;
- Pas balance;
- Вальс в повороте.

3. Элементы современной хореографии

Теория:

Основные технические принципы танца модерн-джаз.

Изолированные движения различных частей тела.

Уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа.

Практика

Разогрев.

Упражнения на разных уровнях.

4. Постановочная деятельность

Теория

Побуждение учащихся к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности через передачу в ритмопластических импровизациях черт разных характеров, оттенков настроений, а также через участие в репертуаре ансамбля

Практика

1. Прослушивание музыки к этюдам для импровизации и намеченной постановке;

2. Обсуждение сюжета намеченной постановки;
3. Обсуждение костюма к намеченной постановке;
4. Постановочная и репетиционная деятельность в работе над репертуаром.

5. Основы танцевальной культуры

Задачи:

Расширять кругозор учащихся в области танцевальной культуры и искусства.

Теория.

Танцевальный образ.

История развития танцевального искусства.

Сценическая культура.

Практика

«Актёрская пятиминутка».

6. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Тестирование, выполнение творческих заданий, показ танцев на отчетных концертах.

Прогнозируемые результаты

Все требования, предъявляемые к предыдущим уровням обучения, остаются обязательными. Учащиеся должны:

- выполнять элементы классического экзерсиса;
- выполнять элементы экзерсиса танца модерн-джаз;
- знать терминологический словарь;
- уметь самостоятельно составлять простейшую композицию;
- иметь навыки коллективного труда, сознательной дисциплины, быть готовым к сотрудничеству;
- проявлять активность и вносить свой вклад в общее дело коллектива.

4.6. Продвинутый уровень 6 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Классический танец	58	10	48
3	Элементы современной хореографии	26	4	22
4	Постановочная деятельность	55	9	46
5	Итоговые занятия	4		4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с основными целями и задачами данного уровня обучения. Беседа о соблюдении техники безопасности на занятиях по хореографии. Диагностика состояния двигательного аппарата детей.

2.Классический танец

Теория

1. Закрепление пройденного материала;
2. Применение полупальцев в упражнениях у станка и на середине зала;
3. Составление более сложных учебных примеров на координацию движений;
4. Составление прыжковых комбинаций;
5. Введение у станка и на середине зала элементарного adagio, построенного на изученных позах.

Практика

Упражнения у станка:

- Малые позы: croisee, effacee, ecartee вперёд и назад. Позы выполняются носком в пол и на 45°, на вытянутой ноге и на demi – plie.
- Battement tendu в малых позах;
- Battement tendu с demi – plie на 2 и 4 позиции в сочетании с port de bras ;
- Battement tendu jete в малых позах;
- Battement tendu jete balancoire ;
- Battement soutenus;
- Battement developpe passé на 90° во всех направлениях;
- Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону.

Упражнения на середине зала:

- Большие позы: croisee, effacee вперёд и назад; 1, 2, 3, 4 arabesques; attitude croisee et effacee. Большие позы разучиваются с приёмов releve lent и battement developpe;
- Battement tendu в позах;
- Battement tendu jete в позах;
- Battement fondu на 45°;
- Battement frappe на 45° ;
- Battement developpe на 90° во всех направлениях;
- Grand battement jete в больших позах;
- Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону. Выполняется en face et en epaulement.

Allegro:

- Petit pas assemble с открыванием ноги вперёд и назад;
- Sisson simple en epaulement ;
- Grand changement de pied ;

Танцевальные элементы:

- Pas chasse вперёд и назад;
- Pas eleve;
- Pas balance;
- Pas de basque;
- Pas valse;

3. Элементы современной хореографии

Теория:

История развития современного танца.

Техника исполнения движений головой, плечами, грудной клеткой, пелвисом, руками, ногами.

Практика

Разогрев: упражнения, связанные с расслаблением позвоночника и включающие в себя упражнения свингового характера или падения (*drop*) торса в различных направлениях.

Виды движений головой, плечами, грудной клеткой, тазом, руками, ногами.

4. Постановочная деятельность

Теория

Побуждение учащихся к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности через передачу в ритмопластических импровизациях черт разных характеров, оттенков настроений, а также через участие в репертуаре ансамбля

Практика

Составление танцевальных комбинаций классического танца.

Составление композиций современной хореографии.

Отработка движений танцев репертуара ансамбля (чистота исполнения элементов, ансамблевая синхронность, музыкальная выразительность, работа над образом).

5. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Тестирование, выполнение творческих заданий, показ танцев на отчетных концертах.

Прогнозируемые результаты

По окончании 2 года обучения на уровне учащиеся должны знать и уметь:

- все требования, предъявляемые к предыдущим уровням обучения, остаются обязательными;
- выполнять элементы классического экзерсиса;
- знать терминологический словарь;
- уметь самостоятельно составлять комбинации классического экзерсиса у станка;
- знать теорию происхождения джаз-танца;
- уметь владеть навыками джаз-танца;
- иметь навыки коллективного труда, сознательной дисциплины, быть готовым к сотрудничеству;
- проявлять активность и вносить свой вклад в общее дело коллектива.

4.7. Продвинутый уровень 7 год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1	Вводное занятие	1	1	
2	Классический танец	58	10	48
3	Элементы современной хореографии	26	4	22
4	Постановочная деятельность	55	9	46
5	Итоговые занятия	4		4
	ИТОГО	144	24	120

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с основными целями и задачами данного уровня обучения. Беседа о соблюдении техники безопасности на занятиях по хореографии.

2. Классический танец

Теория

1. Закрепление пройденного материала;
2. Использование полупальцев в упражнениях у станка и на середине;
3. Использование положения корпуса эпольман в упражнениях у станка и на середине;
4. Составление комбинаций из элементов экзерсиса у станка и на середине;
5. Составление прыжковых комбинаций;
6. Составление танцевальных комбинаций;

Практика

Упражнения у станка:

- Полуповороты и повороты в различных упражнениях у станка: *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement fondu*, *battement frappe*, *battement soutenus*. Полуповороты и повороты *en dehors* и *en dedans* выполняются на двух ногах через полупальцы в 5 позиции или с подменной ноги через *sur le sou-de-pied* на целой стопе и на полупальцах;

- *Pas tombe* вперед, назад и в сторону на месте и с продвижением;
- *Battement soutenus* на 45° *en face* и в позах: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад, 2 и 4 *arabesques*;
- *Battement fondu* на 45° с *plie-releve* и *demi-rond de jambe en dehors et en dedans* ;

Упражнения на середине зала:

- В упражнения вводятся полуповороты и повороты. В упражнениях *battements tendus*, *battements tendus jete*, *rond de jambe par terre* изучается приём *en tournant*.
- *Battement frappe* на 45° с подъёмом на полупальцы;
- *Soutenu en tournant en dehors et en dedans* (1\2 поворота, целый поворот).

Allegro:

- *Pas glissade*
- *Petit pas gete* вперед и назад, на месте и с продвижением;
- *Petit pas echarpe* на 2 и 4 позиции с окончанием на одну ногу;
- *Sissonne ouverte* на 45° во всех направлениях;
- *Petit pas de chat*.

3. Элементы современной хореографии

Теория

История развития современного танца.

Разминочные упражнения. Растяжки.

Прыжки.

Вращения.

Практика

Просмотр видеоматериалов и иллюстраций.

Прыжки: (С акцентом вверх и вниз)

- с двух ног на две (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*);
- с двух ног на одну.

Вращения: (на месте и с передвижением в пространстве)

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты на различных уровнях;

4. Постановочная деятельность

1. Творческая деятельность:

- Составление танцевальных комбинаций классического танца;
- Составление композиций современной хореографии.

2. Работа над репертуаром:

- Отработка движений танцев репертуара ансамбля (чистота исполнения элементов, ансамблевая синхронность, музыкальная выразительность, работа над образом).

5. Итоговые занятия

Задачи:

- обобщить и систематизировать знания и умения учащихся по изученным темам;
- выявить уровень усвоения ЗУН учащихся по итогам полугодия и учебного года;
- развивать самостоятельность в творческой деятельности.

Содержание. Тестирование, выполнение творческих заданий, показ танцев на отчетных концертах.

Конечный уровень знаний и умений

По окончании 3 года обучения на уровне учащиеся должны знать и уметь:

Все требования, предъявляемые к предыдущим уровням обучения, остаются обязательными;

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического танца;
- уметь самостоятельно составлять танцевальные комбинации классического и современного танца;
- технически грамотно исполнять композиции на пальцах;
- уметь импровизировать, используя полученные знания и умения;
- уметь планировать свою деятельность;
- уметь нести ответственность и заботу о своём здоровье;
- иметь навыки коллективного труда, сознательной дисциплины, быть готовым к сотрудничеству;
- проявлять творческую активность.

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

1. Календарный график

Начало занятий по программе: 01.09 учебного года

Дата окончания реализации программы: 31.05 учебного года

Количество часов по программе:

- стартовый (1 год) - 144 часа.
- базовый (3 года) – 144 часа в год (432 часа).
- продвинутый (3 года) – 144 часа в год (432 часа).

Последовательность тем совпадает с учебным планом

2. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование будет спланировано к началу учебного года (рабочая программа) по форме:

№	Дата проведения занятий	Тема	Количество часов		Форма занятий	Форма контроля
			Теория	Практика		
1						

3. Методическое обеспечение программы

На занятиях используются традиционные педагогические методики, а также элементы технологий развивающего обучения: технология коллективной творческой деятельности, информационно-коммуникативные технологии, здоровье сберегающие технологии.

Раздел «Ритмика» привлекает детей своей эмоциональной окрашенностью, возможностью активно выразить отношение к музыке в движениях. На подготовительном уровне обучения дети учатся ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише); переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, отмечать в движении метр (сильную долю такта и простейший ритмический рисунок в хлопках). Применяются различные музыкальные игры, которые учат детей работать в коллективе, формируют умение согласовывать движения с музыкой. Музыкально-ритмические упражнения выстроены по принципу «от простого к сложному» с учётом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения, при условии многократного повторения заданий.

В Разделе «Гимнастика» различные комплексы физических упражнений направлены на развитие силы, укрепление суставов и повышение их подвижности; они активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат ребёнка. От танцовщика требуется уверенное, точное передвижение на сцене. Развитию этих способностей существенно помогают занятия гимнастикой.

Раздел «Основы классического танца» на стартовом уровне знакомит воспитанников с азами классического танца. **Раздел «Классический танец»** на углубленном уровне значительно развивает способности и навыки детей за счёт усложнения элементов классического танца. Усложняются их сочетания, добавляются упражнения на полупальцах, вращения, большие прыжки.

Современный танец в стиле джаз и модерн широко распространяется у нас в стране в последние годы. Наличие сертификатов у педагогов о прохождении обучения современной хореографии на семинарах и мастер-классах даёт право обучать детей этой дисциплине. Поэтому, на базовом (со 2го года обучения), углубленном уровнях образовательная программа дополнена **разделом «Элементы современной хореографии»**.

На изучение каждого движения отводится несколько занятий. В зависимости от степени усвоения детьми, выученные движения могут повторяться и закрепляться от занятий к занятию. Происходит совершенствование и увеличение объёма знаний и умений.

На всех уровнях обучения наиболее приемлемой формой организации обучения является учебное занятия комбинированного типа, так как этот тип занятия дает возможность использования различных видов деятельности и включает в себя все возможные этапы. Индивидуальная работа направлена на дополнительные занятия с солистами. Постановочная и репетиционная работа – это работа над постановкой и отработкой новых номеров, восстановление имеющегося репертуара, репетиций музыкальных спектаклей.

Мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самоусовершенствованию. Постановочная работа – одна из важных форм творческого развития ре-

бёнка в хореографическом коллективе. Создание доброжелательной, доверительной и деловой атмосферы на занятиях постановочной работы в будущем позволит успешно решать многие творческие задачи.

На занятиях хореографии используется многообразная творческая деятельность с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (танцевальный этюд, рисунок, реферат, конкурсные задания и др.). Это помогает выявить, учесть и развить творческие способности детей.

Результаты творческой деятельности детей обязательно оцениваются: участие в постановках, похвала за инициативу, публикация в СМИ, награждение за достижения и успехи и др.

Каждый год ученики овладевают минимумом хореографических знаний, умений и навыков и решают определённые задачи для достижения основной цели.

Для обучения танцам детей *младшего школьного возраста* используется **игровой принцип**.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний.

Программой предусмотрено постоянное обращение к вопросам нравственного и эстетического характера в различных формах: беседы, диспуты, самостоятельные работы, направленные на изучение современного состояния танцевальной культуры и искусства.

Воспитательная деятельность направлена на формирование коллектива единомышленников, создание и развитие традиций. Учебный и воспитательный процессы тесно связаны друг с другом.

Показатели воспитанности учащихся коллектива определяются через следующие качества:

- коллективизм, трудолюбие, честность, самостоятельность и организованность, любознательность, эмоциональность. Карта воспитанности – это своеобразный документ, где перечисляются качества личности, оцениваемые по 5 – бальной шкале. По показателям результата можно судить об изменениях в личностном развитии учащегося.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают им возможность увидеть, чему научился их ребёнок. Концерты, специально организованные для родителей, позволяют определить успешность детей. Беседы, анкетирование, диспуты по вопросам воспитания детей – всё это и другие формы работы помогает сплочиванию педагогов с родителями и воспитанниками. Родители чувствуют свою сопричастность к развитию и становлению всего коллектива.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Словесный метод: рассказ, беседа, обсуждение; инструктаж (правила по технике безопасности); словесные оценки;
2. Метод наглядности: наглядные пособия и иллюстрации; фото- и видеоматериалы;
3. Практический метод: наблюдения, практические выполнения упражнений, посещение концертных мероприятий, выступлений других коллективов;
4. Объяснительно-иллюстративный: сообщение готовой информации;
5. Частично-поисковый метод: выполнение самостоятельных работ;
6. Метод индивидуальных проектов: участие в конкурсе «Сам себе хореограф»; подготовка презентаций.

В процессе обучения предусматриваются теоретические и практические занятия. Теоретическая часть обычно идет параллельно с выполнением практического задания.

4. Материально-техническое обеспечение.

Для качественной реализации программы необходимы следующие условия:

- хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
- фортепиано;
- компьютер;
- музыкальный центр;
- нотный материал;
- гимнастические коврики;
- методические разработки (игры, беседы, конкурсы, рефераты, проекты);
- специальная форма и обувь для занятий хореографией.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

- фотографии, видеозаписи выступлений коллектива;
- фотографии, картинки учебного характера по позициям рук, ног, положениям корпуса в основных позах классического, современного танца;
- видеозаписи учебного характера: уроки по классическому, современному танцам;
- видеозаписи учебного характера по актёрскому мастерству;
- видеозаписи балетных спектаклей, выступлений профессиональных коллективов разных танцевальных жанров;
- комплекс партерной гимнастики;
- литература по хореографии;
- правила поведения в классе, на занятии, на сцене;
- терминологические словари по классическому, современному танцам;
- беседы, лекции на темы развития хореографического искусства, развития музыкального искусства;
- методические разработки (игры, беседы, конкурсы, рефераты, проекты).

5. Формы контроля

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы и методы проверки результатов
<i>Входной контроль</i>			
1	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг, прыжок	Метод педагогических наблюдений. Практический тест.
<i>Промежуточная аттестация</i>			
2	Сентябрь - май	Выявление уровня усвоения ЗУН учащихся по итогам месяца.	Контрольный срез.
3	декабрь	Выявление уровня усвоения ЗУН учащихся по разделу «Основы классического танца». Знание танцевальной терминологии.	Итоговое занятие.
4	март	Знание танцевальной терминологии.	Тестирование.
5	апрель	Обобщение знаний, умений в постановочной деятельности учащихся.	Участие в отчётном концерте коллектива.

6	апрель	Выявление уровня усвоения ЗУН учащихся по итогам учебного года.	Итоговое занятие (в различных формах)
---	--------	---	---------------------------------------

Механизм оценки получаемых результатов.

При оценке уровня усвоения программы в коллективе учитываются:

- возрастные особенности физического и психологического развития детей;
- природные данные и уровень способностей.

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям ритмикой и танцем, природные физические данные каждого ребёнка: начальный этап диагностики; далее – в конце полугодия: промежуточные диагностические этапы, а также в конце учебного года подводится итог: заключительное диагностическое исследование детей по усвоению программы.

В ходе реализации программы, на различных этапах, применяются следующие методы диагностики:

Наблюдение. Этот метод используется для изучения личности ребёнка либо в процессе с ним, либо наблюдая его со стороны.

Опрос. Это метод, при котором человек отвечает на ряд задаваемых вопросов. Имеет несколько вариантов: устный, письменный, свободный. Стандартный опрос – вопросы и возможные ответы на них предусмотрены заранее.

Интервью. С помощью специальных вопросов и заданий раскрываются актуальные и потенциальные возможности личности учащегося.

Анкета. Метод, при котором испытуемый не только отвечает на ряд вопросов, но и сообщает некоторые социально-демографические данные о себе.

Методы самооценки. В них учащемуся предлагается указать, как он сам воспринимает тот или иной аспект своей личности.

Тест. Это специализированные методы исследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику.

Педагогические ситуации также можно использовать как исходный материал для изучения личности ребёнка.

На базовом уровне обучения наряду с игровыми формами применяются зачёты, тестирование. На продвинутом уровне добавляются выполнение самостоятельных творческих заданий, итоговая аттестация, по результатам которой учащиеся получают свидетельство или сертификат соответственно.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится на всех уровнях обучения и является основанием для перевода на следующий уровень обучения. Кроме того, обязательное участие в фестивалях и конкурсах, результаты участия в них, позволяют определить уровень обученности, профессиональной подготовленности и наличие определённых качеств личности – целеустремлённости и воли к победе, направленности на успех, сценической выдержки, проявление доброжелательности и сочувствия.

Критерии оценки знаний и умений

№	Виды работы	Низкий уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Практический тест «Положение корпуса в позах классического танца»	Нет чёткой постановки рук, ног, головы, спины в исполнении поз.	Знает позы классического танца, но путает положения рук, ног. Замедленная координация в опреде-	Знает позы классического танца, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с

			лении заданной позы.	позициями рук, ног, головы.
2.	Практический тест «Техника исполнения прыжков»	Плохо знает технику исполнения прыжка.	Имеет замечания при исполнении прыжка.	Знает технику исполнения прыжка, возможны недочёты, связанные с физиологическими особенностями ученика.
3.	Практический тест «Основы актерского мастерства»	Не стремится передать заданный образ.	Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.
4.	Контрольные вопросы по терминологии хореографического искусства.	Поверхностно владеет информацией.	Теоретически знает названия основных элементов, но допускает практическое применение.	Хорошо знает названия основных элементов, легко ориентируется в практическом применении.

6. Список литературы Для учащихся

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. М.-Л., 1964.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - Л.: Изд-во «Искусство», 1983.
3. Балет. Уроки: иллюстрированное руководство по официальной балетной программе /перевод с английского С.Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003 – 144 стр.: илл.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Изд-во АЙРИС-ПРЕСС, РОЛЬФ МОСКВА, 2000.

Для педагогов и родителей

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных, ООО изд-во «Терция», С.-Пб., 2003.
2. Гаевский В.М. Дом Петипа. – М.: Изд-во «Артист. Режиссёр. Театр», 2000.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Изд-во ВЛАДОС, 2001.
4. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего возраста – М.: Изд-во ВЛАДОС, 2002.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Изд-во ТЕРРА-СПОРТ, 2001.
6. Никитин Ю. Модерн-джаз танец. Я вхожу в мир искусств. - 1998. - №4
7. Пасютинская В.М. Путешествие в мир танца. – М.: Российская академия театрального искусства – ГИТИС, 2008.
8. Полятков С.С. Основы современного танца. - Ростов: Феникс, 2005.
9. Секрет танца. Составитель Т.К. Васильева. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.

III. Приложения

Приложение 1.

Словарь терминов классического танца.

Французская терминология классического танца, которая бытует по настоящее время в балетных театрах и хореографических учебных заведениях всех стран мира, сформировалась в 16 веке в Италии, развивалась и совершенствовалась в 17 веке во Франции, в теоретических трудах Королевской академии танца – в работах Бошана и Фейе.

Позднее немалый вклад в уточнение терминологии классического танца внесла русская школа классического танца и её создательница, профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Французский язык остался в терминологии классики столь же обязательным, как и латынь в медицине, хотя произношение французских слов является условным.

a la seconde (а ля секунд) — во вторую позицию, а terre — на земле.

adagio (адажио) — часть класса, в которой сочетаются медленные, плавные, сдержанные движения, развивающие грацию, красоту и равновесие,

allegro (аллегро) — часть класса, в которой малые и большие позы и па с продвижением выполняются с различной скоростью и в разных ритмах.
arabesque — позиция, в которой танцовщик балансирует на одной ноге, в то время как вторая вытянута назад,

arriere(en) (арьер) — назад.

avant (en) (аван) — вперед.

a terre (а тер) — на земле.

arabesque (арабеск) — позиция, в которой танцовщик балансирует на одной ноге, в то время как вторая вытянута назад.

assemble (асамбле) — соединенные или собранные вместе.

attitude (атитюд) – аттитюд – поза танцующего на одной ноге, причём другая поднимается назад согнутой. Аттитюда два вида – *croise* и *efface*.

balance (баланс) — *balancer* означает «раскачивать» или «покачиваться».

ballote (балоте) – прыжки поочередно на обеих ногах с раскачиванием всего корпуса вперёд и назад при выбрасывании ног вперёд и назад.

battement (батман) — отведение и приведение ноги (в буквальном переводе «взмахивающее движение»).

battement frappe (батман фрапе) означает «пораженный» или «чеканный» — удар вытянутым носком по поверхности пола, когда нога выдвигается в открытую позицию,

battement tendu (батман тандю) — *tendu* означает «вытянутый». Нога и стопа отводятся в сторону от тела — пальцы ног остаются на полу.

battement tendu jete (батма тандю жете) – резкий подъём отведённой из позиции ноги на 45°. После короткой фиксации положения нога также резко приводится в позицию. Исполняется вперёд, в сторону и назад.

battement fondus (батман фондю) – тающий, легкое сгибание ноги с приседанием на другой ноге.

bras (бра) – руки.

changements (жанжман) — прыжки, при исполнении которых в воздухе меняется положение ног.

chasser (шасэ) — гнаться или догонять.

cou-de-pied (ку де пье) — голеностопный сустав.

croise (en) (круазэ) — скрещивание (направление тела, в котором корпус немного повернут в сторону, а передняя нога расположена скрестно перед другой).

couper (купэ) — высекать.

dedans (en) (ан дедан) — направленный внутрь,

degage (дегажэ) — означает «свободный, отдельный, разобщенный». Термин, обозначающий движение ноги и стопы, когда они отделяются или освобождаются из закрытой в открытую позицию *a terre*.

dehors (en) (ан деор) — направленный наружу.

demi-bras (деми-бра) — полупозиция рук. Позиция рук, расположенных между 1-й и 2-й позициями, ладони немного развернуты вверх.

demi-plie (деми-плие) — полуприседание.

demi-pointe (деми-пуантэ) — полупальцы, стоять на согнутой стопе.

developpe (девлопэ) — раскрытый, развернутый. Поза в классическом танце.

ecartee (en) (экартэ) — отделенный, или отброшенный. Одна нога отведена во 2-ю позицию, корпус немного повернут в сторону от аудитории, голова повернута через переднее плечо.

echappe saute (эшапэ сотэ) — прыжок, в самой верхней точке которого стопы отходят одна от другой и приземляются в открытой позиции.

epaulements (эпольман) – отведение одного плеча назад и выдвижение другого вперед согласовано с движением ноги, т.е. вперед идет то же плечо, как и нога.

efface (эфасэ) – обратное понятие *croise*. Танцующий так же повернут несколько боком к зрителю, но ноги не заслоняют друг друга, а видны обе.

en face (ан фас) — обращенный прямо вперед.

fondue (фондю) — растаявший, растопленный, расплавленный.

glissade (глисад) — скользящий шаг, который служит подготовкой или связующим звеном для других па.

grand, -e (гран, гранд) — большой, -ая.

grand battement (гран батман) — движение, выполняемое у станка, а позднее на середине, в котором нога выбрасывается от бедренного сустава в воздух вверх.

grand plie (гран плие) — большое приседание (сгибание коленей в *plie* до тех пор, пока бедра не примут горизонтальное положение).

jeter (жетэ) — бросать.

pas (па) — па, шаг.

pas de basque (па де баск) — баскский шаг.

pas de bourree (па де бурэ) — па из танца XVIII века *bourree*; переступания.

passer (пасэ) — проходить.

petit (пети) — маленький, небольшой.

petits jetes (пти жетэ) — маленькие прыжки с одной ноги на другую.

pirouette (пируэт) — пируэт, поворот или вращение на одной ноге.

pirouette en dedans (пируэт ан дедан) — *pirouette*, выполняемый внутрь.

pirouette en dehors (пируэт ан деор) — *pirouette*, выполняемый наружу.

plie (плие) — приседание, сгибание коленей.

pointe (пуантэ) — пуанты; стоять на кончиках пальцев в специальных туфлях, которые предохраняют стопу.

ports de bras (пор де бра) — манера держать руки; переход рук с одной позиции на другую. Экзерсисы *ports de bras* на всех уровнях помогут вам научиться выполнять грациозные и выразительные движения руками.

preparations (препарасьон) – подготовительные движения различной формы.

releve (релевэ) — поднятый или возвышенный.

reverence (реверанс) — реверанс или поклон.

ronds de jambe (рон де жамб) — круговые движения ног.

saute (сотэ) — прыжок.

sissonne (сисон) – прыжок с двух ног на одну, в любую позу.

tendu (тандю) — вытянутый.

tour (тур) – поворот корпуса.

Приложение 2.

Методика оценки уровня личностного роста учащегося

№	Содержание показателей	Баллы
1	Мотивация учебно-познавательной деятельности:	
	✓ Учится всему охотно , стремится получать знания и умения помимо программы, способствует познавательной деятельности других детей;	5
	✓ Учится с интересом , не ограничивается рамками программы, но под контролем педагогов или только по интересующим его занятиям;	4
	✓ Учится под контролем педагогов , неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками программы;	3
	✓ Не проявляет особого интереса к приобретению знаний и умений, познавательная активность крайне низкая, программу усваивает слабо;	2
✓ Равнодушен к обучению, познавательная активность отсутствует, программу не усваивает.	1	
2	Степень обучаемости:	
	✓ Высокая – усваивает учебный материал на занятии, свободно применяет все виды памяти, обладает высокой способностью к переключению внимания;	5
	✓ Хорошая - усваивает учебный материал в основном на занятии, при необходимости использует наиболее развитые виды памяти, при желании свободно переключает внимание;	4
	✓ Средняя – для усвоения учебного материала необходима дополнительная (домашняя) проработка, использует лишь один вид памяти, способность к переключению внимания развита недостаточно;	3
	✓ Низкая – учебный материал усваивает плохо, память развита слабо, способность к переключению внимания практически отсутствует;	2
✓ Очень низкая – учебный материал не усваивает, память не развита, способность к переключению внимания отсутствует.	1	
3	Сформированность интеллектуальных творческих умений:	
	✓ Высокая – самостоятельно определяет содержание, смысл анализируемого, точно и емко обобщает, видит и осознает тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи, «фонтанирует» идеями;	5
	✓ Хорошая – охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внеш-	4
		3

	<p>ней стимуляции взрослых, уровень творческой деятельности высокий;</p> <p>√ Средняя – задания, требующие анализа, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых, творческая деятельность носит побудительный характер;</p> <p>√ Низкая – задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с трудом, творческая деятельность на низком уровне;</p> <p>√ Очень низкая – при выполнении задания необходима обучающая помощь, которая воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей и творческая деятельность практически отсутствуют.</p>	<p>2</p> <p>1</p>
4	<p>Дисциплина и организованность:</p> <p>√ Высокая – самоорганизован, выполняет правила внутреннего распорядка, проявляет готовность в оказании помощи другим (детям и взрослым) в их соблюдении, осознает значение этих качеств;</p> <p>√ Хорошая – готов оказать содействие в соблюдении правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых, осознает значение этих качеств для воспитанника;</p> <p>√ Удовлетворительная – проявляет эти качества по указанию педагогов, слабо осознает их значение;</p> <p>√ Низкая – пассивен в их проявлении, характерная позиция «исполнитель по необходимости», не осознает их значения;</p> <p>√ Полностью отсутствует, не считает эти качества необходимыми.</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
5	<p>Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:</p> <p>√ Явный лидер, легко контактирует с окружающими, умеет создавать и поддерживать благоприятные, положительные отношения в коллективе, пользуется уважением среди воспитанников и взрослых;</p> <p>√ Лидер – умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания, пользуется уважением среди большинства воспитанников;</p> <p>√ Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов, не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе, пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников;</p> <p>√ Конфликтен, часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется;</p> <p>√ Часто осложняет отношения в коллективе, не способен к адекватному анализу ситуации, уважением в коллективе не пользуется.</p>	<p>5</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

Оценка динамики уровня личностного развития учащихся группы.

№	Показатели Ф.И.	Мотивация учебно-познавательной деятельности		Степень обучаемости		Сформированность интеллектуальных умений		Дисциплина и организованность		Коммуникативность, степень влияния в коллективе		УЛР	
		Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.
		1	Велюжинец Екатерина	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
2	Левинская Христина	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	20	24
3	Павлова Татьяна	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	24	25
...													

Низкий – до 8,5

Средний – от 8,5 до 16,5

Высокий – от 16,5 до 25

Мониторинг уровня личностного развития учащихся группы.

№	Показатели Ф.И.	УЛР							
		Низкий		Средний		Высокий		Динамика	
		Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	Н. г.	С. г.	«+»	«-»
1	Велюжинец Екатерина			15	18			+	
2	Левинская Христина					20	24	+	
3	Павлова Татьяна					24	25	+	
...									
Итого:								+	

Приложение 3.

Методика преподавания модерн-джаз танца

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Сравнивая методы различных педагогов, совершенно четко можно выделить следующие **разделы урока:**

I. Разогрев.

II. Изоляция.

- III. Упражнения для позвоночника.
- IV. Координация.
- V. Уровни.
- VI. Кросс. Передвижение в пространстве.
- VII. Комбинация или импровизация.

На **подготовительном этапе** должны быть изучены следующие движения.

В разделе «Разогрев»:

Задача этого урока — привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить группы упражнений.

Первая группа — это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях урока). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.

Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: *releve, battement tendu, battement jete* и т.д.

Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (*drop*) торса в различных направлениях. При сочетании всех упражнений достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

В разделе «Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом,

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек,

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», *shimmi, jelly roll*.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе «Упражнения для позвоночника» должны быть усвоены следующие положения:

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

В разделе «Координация» изучаются:

1. Свинговое раскачивание двух центров.

2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.

3. Принцип управления, «импульсные цепочки».
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе «Уровни» изучаются:

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стретч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
6. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

Словарь терминов модерн-джаз танца

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлинненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le sou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман ффраппе] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le sou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

1 При научении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//С составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plié, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PIÉ [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOÏTÉ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

ERAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croisé (закрытый) и eraulement efface (стертый, открытый),

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрэг-позишн] - позиция, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] - па, состоящее из комбинации tombe ираз de Ёоигтёе. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de Ёоигтёе положение sur le sou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passepar terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и point.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMB PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMB EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания "рабочей* ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee,

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBÉ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié,

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA^NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plié.