

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 23 имени Пальмиро Тольятти»

РАССМОТРЕНА

На заседании методического
объединения классных
руководителей
Протокол №1 от 30.08.2020

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического
совета
Протокол №1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №146/1-од от 1.09.2020
Директор МБУ «Школа №23»

_____ Бутина О.Е.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Студия «Мир ритмики и танца»

7-9 классы

**город Тольятти
2020 год**

Уровень: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 5 – 9 класс

Направление: общекультурное

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).
- ООП ООО МБУ «Школа №23».

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

Метапредметные результаты

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

Предметные результаты

Выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно.

Под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.

Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.

Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

Выполнять игровые и плясовые движения.

Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Универсальные учебные действия

Программа предусматривает развитие у обучающихся универсальных учебных действий.

Личностные

Положительное отношение к школе.

Широкая мотивационная основа учебной деятельности.

Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. Развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Формирование чувства прекрасного и эстетических чувств.

Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Регулятивные

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия.

Учитывать установленные правила в планировании и контроле собственных действий.

Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Умение действовать по плану и планировать свою деятельность.

Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Познавательные

Строить сообщения в устной и письменной форме.

Научатся основам смыслового восприятия художественного и познавательного текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь устного текста).

Осуществлять синтез как составление целого из частей.

Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.

Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.

Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах.

Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д..

Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии.

Повторять любой ритм, заданный учителем.

Коммуникативные

Учитывать разные мнения.

Формулировать собственное мнение и позицию.

Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет.

Задавать вопросы.

Контролировать действия партнёра.

Использовать речь для регуляции своего действия.

Адекватно использовать речевые средства.

Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, получаемых детьми.
- степень развития интеллектуальных, художественно-творческих способностей ребёнка, его личностных качеств.
- уровень развития общей культуры ребёнка (уровни: нулевой, низкий, средний, высокий).

Направление внеурочной деятельности	Вид внеурочной деятельности	Уровень результатов		
		I	II	III
		Приобретение социальных знаний	Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям общества	Получение школьником опыта самостоятельного социального действия
Общекультурное	Игровая Спортивно-оздоровительная деятельность Художественное творчество	Приобретение школьниками знаний о месте хореографии в современном мировом искусстве, о правилах танцевального этикета, об эстрадном, классическом и народном танце, о правилах конструктивной групповой работы; об организации коллективной творческой деятельности. Развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о		

Досугово-развлекательная деятельность	выразительных средствах музыки). Изучение азбуки движения, танцевально-ритмической гимнастики. Формулирование собственного мнения и позиции. Умение задавать партнерам вопросы, необходимых для совместного решения задачи. Умение слушать. Ориентирование на позицию партнера в общении и взаимодействии. Восприятие движения, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения. Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.		
	Развитие ценностных отношений школьника к культуре, к труду, к знаниям, к миру, к другим людям, к людям иной культурной принадлежности, к своему собственному здоровью и внутреннему миру. Развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Приобретение опыта пластической интерпретации музыки: овладение двигательными навыками и умениями, приобретение опыта творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развитие внимания, воли, памяти, подвижности мыслительных процессов, творческого воображения. Привитие учащимся культуры общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Участие в открытых уроках для родителей, участие в праздничных программах, концертах, представлениях. Разучивание и исполнение готовых композиций. Соединять отдельные движения в хореографической композиции. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).		Приобретение опыта публичного выступления, опыта общения с представителями других социальных групп, других поколений, опыта организации своего досуга; опыта самостоятельной организации праздников и поздравлений для других людей; опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыта управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

		Сочинение собственных сюжетов или творческая интерпретация заданного сюжета. Разработка декораций и костюмов. Координирование в ходе сотрудничества разных точек зрения. Приобретение опыта пластической интерпретации музыки: способности к импровизации в движении под музыку; способности самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.
--	--	---

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года;
- наблюдение;
- опрос;
- контрольное выполнение;
- контрольный показ – параллельно с изучением нового материала идет повторение пройденного;
- зачет - проверка знаний, умений, навыков по темам раздела.

В конце года проводится урок – смотр знаний, на основании которого дети получают зачет. Зачет включает выполнение детьми элементов экзерсиса и развернутые композиции, в которых будут учитываться усвоение элементов, чувство ансамбля и сценический образ.

Яркими диагностиками качества урока становятся:

- увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением;
- появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в концертной деятельности в рамках школьных, городских, окружных мероприятий. Качество обучения прослеживаются в творческих достижениях. Свидетельством успешного обучения могут быть дипломы, грамоты дипломантов и лауреатов и участников различных смотров, конкурсов, фестивалей художественной направленности.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Формы и методы работы

Основные формы учебной работы:

- разучивание танцевальных номеров;
- беседа и рассказ;
- просмотр видеозаписей;
- творческие встречи с танцовщиками;
- проведение отчётов, концертов.

Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек). Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Основные методы работы:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, преимущественно образное.

На практических занятиях:

- объясняется назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращается внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределяется физическая нагрузка в течении всего занятия, соотносятся статические и динамические нагрузки;
- чередуется работа различных групп мышц, развивается внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносятся темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывается самостоятельность в выполнении учебных заданий.

1 год обучения

1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды.

ПРАКТИКА. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство». Подготовка рук на музыкальное вступление.

2. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Путь характерного танца. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – I. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверх, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком). Приседания по 1-й, 2-й и 3-й открытым позициям: а) полуприседания (demi-plie); б) полное приседание (grand-plie). Упражнение с напряженной стопой (battments tendus) из 1-й позиции прямой на каблук с полуприседанием (demi-plie) на опорной ноге. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 3-й позиции вперед, в сторону и назад с полуприседанием в исходной позиции. Маленькие броски (battment tendu jete) вперед, в сторону и назад по 3-й открытой позиции с полуприседанием на опорной ноге.

Тема 1.1. Развитие ритмического восприятия.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

ПРАКТИКА. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом. «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер $2/4$. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт. «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер $2/4$. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Упражнение для плеч. Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево по II позиции. «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении. Поднимание на полупальцы по I позиции. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 1.3. Паузы в движении и их использование.

ТЕОРИЯ. Виды музыкальных размеров танцев.

ПРАКТИКА. Игра «Сделал - остановись». Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со

сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

3. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец» Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

ПРАКТИКА. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 3.2. Виды шага, бега, прыжков.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Язык жестов — пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребята», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя). Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Тема 3.3. Изучение позиций.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота.

ПРАКТИКА. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi-plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato. Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

5. Репетиционно-постановочная работа.

ТЕОРИЯ. Танцы народов мира. Танец сегодня. Особенности, стиль и характер русского танца. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: мелодии разных жанров, музыкальный размер. Рисунки танца. Пространственные перестраивания.

ПРАКТИКА.

Элементы русского танца.

1. Особенности рук и головы в русском танце. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.
2. Pas de bourrée (из стороны в сторону с выносом ноги на каблук).
3. Ходы: а) простой; б) переменный; в) шаркающий; г) основной (традиционный) вперед и назад.
4. Широкий русский ход с открытыми руками.
5. Припадание (с одним и двумя ударами п/п).
6. «Ковырялочка» (с подскоком и без подскока).
7. «Моталочка».
8. «Дорожка» (продвижение в сторону с поочередными ударами п/п сзади и спереди).
9. Хлопушки (для мальчиков). Фиксирующие и скользящие: а) в ладоши; б) по бедру; в) по голенищу; г) по подошве.
10. Полуприсядки (для мальчиков) с выбросом ноги в сторону и вперед на каблук.
11. Полная присядка: «ползунок» (открывание ног на ребро каблука).
12. Прыжки с двух ног: а) с ударом по подошве; б) со сгибанием двух ног назад и ударом по голенищам.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются.

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

6. Урок - смотр знаний.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Понятие о профессиональных заболеваниях танцоров. Станок и его назначение. Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии.

2. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Строение музыкального произведения. Маршевая и танцевальная музыка. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

3. Развитие пластики тела.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Экзерсис у станка, на полу.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Разнонаправленное растяжение.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный. Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец» Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема 3.1. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.

ПРАКТИКА. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4: в ритме полонеза; в ритме польки. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

Тема 3.2. Танцевальные шаги и ходы.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Скользящий шаг (pas glisse'); Па польки вперед и боковое; Pas chasse' вперед, назад; Русский переменный ход; Русский дробный ход (по 1/8).

Тема 3.3. Упражнения, игры и фразировка.

ТЕОРИЯ. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

ПРАКТИКА. Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. Соотношение характеров музыки и движения: размеры 2\4, 3\4, 4\4); Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4); Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4); Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4)

5. Репетиционно-постановочная работа.

ТЕОРИЯ. Танцы народов мира. Танец сегодня. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: мелодии разных жанров, музыкальный размер. Рисунки танца. Пространственные перестраивания. Элементы русского танца. Особенности, стиль и характер итальянского танца. Знакомство с итальянским сценическим танцем. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: скольжение, тамбурин. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Интегрированные занятия.

ПРАКТИКА.

Элементы русского танца.

1. Особенности рук и головы в русском танце. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад.

2. Pas de bourrée (из стороны в сторону с выносом ноги на каблук).

3. Ходы: а) простой; б) переменный; в) шаркающий; г) основной (традиционный) вперед и назад; д) дробный (дробная дорожка); е) «девичья проходка»; ж) проходка с вывертом (муж).

4. Широкий русский ход с открытыми руками.

5. Притоп.

6. Дроби: а) дробь с подскоком и двумя ударами всей стопой; б) дробь «в 3 ножки».

7. Припадание (с одним и двумя ударами п/п).

8. «Ковырялочка» (с подскоком и без подскока).

9. «Веребочка»: а) двойная; б) простая и двойная с переступанием; в) на demi- plié и целой стопе.

10. «Моталочка».

11. «Голубец» (скользящий удар внутренними сторонами стоп по I невыворотной позиции на подскоке): а) подряд; б) с последующими двумя переступаниями на п/п.

12. «Дорожка» (продвижение в сторону с поочередными ударами п/п сзади и спереди).

13. «Ёлочка» и «Змейка».

14. Хлопушки (для мальчиков). Фиксирующие и скользящие: а) в ладоши; б) по бедру; в) по голенищу; г) по подошве.

15. «Ключ»: а) дробный простой; б) сложный; в) хлопушечный.

16. Полуприсядки (для мальчиков) с выбросом ноги в сторону и вперед на каблук и на

45°.

17. Полная присядка: а) «ползунок» (открывание ног на ребро каблука); б) «ползунок» – открывание ног на воздух.

18. Прыжки с двух ног: а) с ударом по подошве; б) со сгибанием двух ног назад и ударом по голенищам; в) с согнутыми ногами вперед (подготовка к прыжку «щучка»).

19. Pas de basque.

20. Вращения: а) дробный ключ в повороте; б) «молоточки» с поворотом (для девочек); в) бег с откидыванием согнутых ног назад (по диагонали, по кругу) (для девочек); г) одинарный поворот в прыжке с поджатой ногой сзади и одновременным ударом по голенищу (для мальчиков); д) одинарный поворот в прыжке, ноги согнуты спереди (для мальчиков).

Элементы итальянского танца.

1. Изучение основных положений ног, рук.

2. Два вида хода вперед: а) ballonné; б) emboîté (ноги сзади).

3. Выбрасывание ноги с носка на каблук.

4. Тройная дробь.

5. Скачки по III позиции.

6. Glissade-jeté.

7. Проскальзывание на опорной ноге с выносом ноги на носок.

8. Проскальзывание в позе Iarabesque.

9. Pas échappé с вращением в attitude вперед и назад.

10. Вращение в паре (все виды).

11. Навыки владения тамбурином.

12. Позиции ног: а) выворотные: I, II, III; б) невыворотные: I, II, III; в) полувыворотные: I, III.

13. Открывание и закрывание руки: а) правильное положение руки на бедре; б) положение головы и корпуса.

7. Урок – смотр знаний

3 год обучения

1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Обсуждение репертуара на текущий год. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

2. Азбука музыкального движения.

Тема 1.1. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Сведения о балетах П. И. Чайковского «Лебединое озеро», «Щелкунчик», С. С. Прокофьева «Золушка». Экзерсис на середине зала, на полу. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Тема 1.2. Особенности танцев XVIII века.

ТЕОРИЯ. Влияние на манеру исполнения этих танцев быта, костюмов и причесок.

Тема 1.2. Народный танец как вид хореографического искусства

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры. Различие танцев по характеру, темпу, размеру.

ПРАКТИКА. Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные

(закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на поясице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны.

3. Развитие пластики тела.

ТЕОРИЯ. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Экзерсис у станка, на полу.

Тема 2.1. Постановка корпуса (в выворотных позициях).

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Повторение и закрепление материала 1-2 годов обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

Разворот стопы из VI позиции в I позицию

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях). Позиции ног: I, II, III, V. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. Разучивание элементов классического танца на середине зала.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ПРАКТИКА. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки. Техника прыжков и вращений. Работа над этюдами (Итальянский танец. Испанский танец. Латиноамериканский танец.) Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Тренинг современной танцевальной пластики.

Тема 3.1. Элементарные ходы и проходки.

ПРАКТИКА. Основной шаг – с продвижением назад. Основной шаг с притопом – с продвижением назад. Основной шаг с проскальзывающим притопом. Шаг на ребро каблука с притопом – с продвижением вперед. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом – с продвижением вперед. Перекрещивающийся шаг с продвижением вперед.

Тема 3.2. Бег, подскоки.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Бег назад с выбрасыванием вытянутых в коленях ног вперёд (на носок и на ребро каблука). Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании.

Тема 3.3. Дробные выстукивания.

ПРАКТИКА. Удары полупальцами. Удары каблуком. Двойные притопы.

Тема 3.4. Элементы танцев XVIII века.

ПРАКТИКА. Простейшие формы *pas chassé*. Галоп по VI и по III свободной позициям. *Pas de grasse*.

Тема 3.5. Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на *pliés* – для девочек, без *pliés* – для мальчиков).

ПРАКТИКА. Поклоны и реверанс (шаг с приставкой и наклоном головы: на *pliés* – для девочек, без *pliés* – для мальчиков).

5. Репетиционно-постановочная работа.

ТЕОРИЯ. Танцы народов мира. Танец сегодня. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: мелодии разных жанров, музыкальный размер. Рисунки танца.

Интегрированные занятия.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

ПРАКТИКА. Освоение поз и движений народных танцев. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в танцах разных видов. Пространственные перестраивания.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка.

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

6. Урок – смотр знаний.

4 год обучения

1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Обсуждение репертуара на текущий год. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

2. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и бального эстрадного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Экзерсис у станка, на полу.

ПРАКТИКА. Положения головы. Позиции ног: а) выворотные: I, II, III, VI, V; б) невыворотные: I, II, III; в) полувыворотные: I, III. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Особенности рук и головы в народном и бальном танцах. Поклоны на месте и с продвижением вперед и назад, реверанс.

Приседания по I, II, III, VI, V открытым позициям: а) полуприседания (*demi-plie*); б) полное приседание (*grand-plie*). Упражнение с выведением ноги в *battement tendu* по I, II, III, VI, V открытым позициям. *Flic-flac*. Переходы из позиции в позицию: а) через *battement tendu*; б) через каблуки-полупальцы. Два вида хода вперед: а) *ballonné*; б) *emboîté* (ноги сзади). *Glissade-jeté*, *arabesque*

Тема 1.1. История возникновения современного танца

ТЕОРИЯ. Появление современного танца в России.

Тема 1.2. Развитие музыкальности.

ТЕОРИЯ. Музыкальные жанры. Различие танцев по характеру, темпу, размеру.

ПРАКТИКА. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Музыкальные темпы: вальс, полька.

Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом. Упражнения для рук и кистей. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Тема 1.2. Создание сценического образа.

ТЕОРИЯ. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

Изучение танцевальных движений. Знакомство с музыкальным материалом постановки.

3. Развитие пластики тела.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Экзерсис у станка, на полу.

Тема 2.1. Упражнения на осанку.

ПРАКТИКА. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный

скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец» Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ПРАКТИКА. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки. Техника прыжков и вращений. Работа над этюдами (Итальянский танец. Испанский танец. Латиноамериканский танец.) Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно - двигательного аппарата. Тренинг современной танцевальной пластики.

Тема 3.1. Основные шаги современного танца

ПРАКТИКА. Приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса. Выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса. Подъем на носки, разворот стоп «краб».

Тема 3.2. Вращения: -поворот на 3 шагах.

ПРАКТИКА. Элементарное вращение, изучается с двух ног сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

Тема 3.3. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах

ПРАКТИКА. Освоение поз и движений классического танца; освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

5. Репетиционно-постановочная работа.

ТЕОРИЯ. Танцы народов мира. Танец сегодня. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: классический танец и эстрадный танец. Рисунки танца. Пространственные перестраивания. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства. Интегрированные занятия.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

ПРАКТИКА. Освоение поз и движений классического танца; освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

Фигурный вальс:

- положение в паре;
- построение пар на сценической площадке;
- изучение основного хода (вальсовые повороты вправо-влево по III позиции);
- па - балансе (из стороны в сторону, вперед-назад);
- вальсовая дорожка;
- поклон.

Рок - н - ролл:

- положение в паре и соединения рук;
- построение на сценической площадке;
- изучение основного хода;
- изучение трюковой части в парах;
- повороты в парах;
- переходы в парах;
- положение в паре.

Медленный вальс:

- положение в паре;
- построение пар на сценической площадке;
- вальс по VI позиции (повороты вправо, повороты влево);
- закрытая перемена;
- открытая перемена;
- правый спин-поворот;
- синкопированное шассе;
- виске назад;
- поклон.

Ча-Ча-Ча:

- положение в паре;
- построение пар на сценической площадке;
- основной ход (вперед-назад);
- поворот вправо-влево;
- «раскрытие»;
- нью - йоркер;
- веер;
- алемана;
- кручение;
- спираль;
- кубинский брейк.

6. Урок – смотр знаний.

5 год обучения

1. Вводное занятие.

ТЕОРИЯ. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Обсуждение репертуара на текущий год. Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

2. Азбука музыкального движения.

ТЕОРИЯ. Беседа об основных понятиях и их разъяснение. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и бального эстрадного танцев. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Экзерсис у станка, на полу.

Тема 1.1. История возникновения джазового танца.

ТЕОРИЯ. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

Тема 1.2. Изучение основных позиций рук.

ПРАКТИКА. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazz hand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом. Упражнения для рук и кистей. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 1.3. Изучение основных позиций ног

ПРАКТИКА. Позиции ног: а) выворотные: I, II, III, VI, V; б) невыворотные: I, II, III; в) полувыворотные: I, III. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха. Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция выполняется в классическом варианте, но используется нечасто. Приседания по I, II, III, VI, V открытым позициям: а) полуприседания (demi-plie); б) полное приседание (grand-plie). Упражнение с выведением ноги в battement tendu по I, II, III, VI, V открытым позициям. Flic-flac. Переходы из позиции в позицию: а) через battement tendu; б) через каблуки-полупальцы. Два вида хода вперед: а) ballonné; б) emboîté

(ноги сзади). Glissade-jeté, arabesque.

3. Развитие пластики тела.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Экзерсис у станка, на полу.

Тема 2.1. Основные положения корпуса в джазовом танце

ПРАКТИКА. Roll down / up : Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн.

Изучается на середине зала.

Flat back – Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

Deep body bend – Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flat back, По мере освоения исполняется в сочетании с plie.

Тема 2.2. Упражнения на растяжку.

ПРАКТИКА. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема 2.3. Упражнения на пластику.

ПРАКТИКА. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «партер» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец» Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

ПРАКТИКА. Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки. Техника прыжков и вращений. Работа над этюдами (Итальянский танец. Испанский танец. Латиноамериканский танец.) Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно - двигательного аппарата. Тренинг современной танцевальной пластики.

Тема 3.1. Прыжки: -jump, -hop, -leap

ПРАКТИКА. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям.

Подскоки: на месте; с продвижением. jump– Прыжок изучаем на месте. Во время прыжка ноги разгибаются на шпагат или на «веревочку». hop-passé с руками во 2 и 3 позиции – Изучаем сразу с продвижением, с обеих ног, рабочая нога в положении passé. По мере освоения добавляем спираль в корпусе. hop с ногой на 45° в стороне

Тема 3.2. Основные шаги, характерных для современных балльных танцев.

ТЕОРИЯ. Названия основных видов шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

ПРАКТИКА. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Широкий ход на присогнутых ногах («кошачий» ход). Pas de bourrée (из стороны в сторону с выносом ноги на каблук). Pas cougu (легкий бег). Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie, изучается с передвижением по залу.

Side walk – передвижение боком. Изучается также с передвижением по залу в разделе Кросс.

Тема 3.3. Прыжки

ПРАКТИКА. hop-passé с поджатой ногой – Во время исполнения прыжка опорная нога сгибается и принимает положение трамплинного сгибания. hop с ногой на 90° в стороне –

Рабочая нога открывается в сторону на 90°. Прыжок с продвижением.

Тема 3.4. Изучение элементов джазового танца

ПРАКТИКА. Contraction / release – Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы. Изучаются движения сначала в партере, затем стоя. Swing- Раскачивание любой частью тела. На первом этапе изучается swing руками на середине зала, а swing ногами изучается в партере. Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо. Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.

Прыжок с опорой на руку.

5. Репетиционно-постановочная работа.

ТЕОРИЯ. Танцы народов мира. Танец сегодня. Интегрированные занятия. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Знакомство с музыкальным материалом постановки. Рисунки танца. Пространственные перестраивания. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

ПРАКТИКА. Освоение поз и движений современного уличного танца; освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее одарёнными детьми.

1. Создание сценического образа
2. Изучение танцевальных движений
3. Соединение движений в танцевальные комбинации
4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах
5. Отработка элементов
6. Работа над музыкальностью
7. Развитие пластичности
8. Синхронность в исполнении
9. Работа над техникой исполнения
10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
11. Выразительность и эмоциональность исполнения

6. Урок – смотр знаний.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Раздел 1. Азбука музыкального движения.	4
3	Раздел 2. Развитие пластики тела	3
4	Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.	3
5	Раздел 4. Репетиционно – постановочная часть.	19
6	Раздел 5. Выступление в школьных мероприятиях	3
7	Урок – смотр знаний	1
Всего		34

2 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Раздел 1. Азбука музыкального движения.	3
3	Раздел 2. Развитие пластики тела	3
4	Раздел 3. Танцевально-ритмическая гимнастика.	3
5	Раздел 4. Репетиционно – постановочная часть	20
6	Раздел 5. Выступление в школьных мероприятиях	3
7	Урок – смотр знаний	1
Всего		34

3 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Азбука музыкального движения.	3
3	Развитие пластики тела	3
4	Танцевально-ритмическая гимнастика.	5
5	Репетиционно – постановочная часть	18
6	Выступление в школьных мероприятиях	3
7	Урок – смотр знаний	1
Всего		34

4 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Азбука музыкального движения.	3
3	Развитие пластики тела	3

4	Танцевально-ритмическая гимнастика.	3
5	Репетиционно – постановочная часть	20
6	Выступление в школьных мероприятиях	3
7	Урок – смотр знаний	1
Всего		34

5 год обучения

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Азбука музыкального движения.	3
3	Развитие пластики тела	3
4	Танцевально-ритмическая гимнастика.	3
5	Репетиционно – постановочная часть	20
6	Выступление в школьных мероприятиях	3
7	Урок – смотр знаний	1
Всего		34