

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 29.08.2019 №1



директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 29.08.2019 №302

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Основы спортивного танца"

Возраст учащихся: 7-11 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов: 288

Составитель: Е.А. Абатурова, педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы спортивного танца» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 № 3075-р «об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы»;
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17.

1.2. Дополнительная образовательная программа «Основы спортивного танца» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – базовый.

1.4. В настоящее время значительная часть школьников ведет малоподвижный образ жизни. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям хореографией и танцами для повышения уровня физической подготовленности.

Обучение в танцевальном коллективе развивает чувство ансамбля, память, ритм, внимание. Кроме того, помогает детям почувствовать себя артистами, т.к. уже на первом этапе обучения они видят результат своей работы, выступая с небольшими концертами.

Ведущая идея программы - создание комфортной среды педагогического общения, развитие способностей и творческого потенциала ребенка, социализация посредством полученных знаний, художественных и жизненно-необходимых навыков, целостное восприятие культуры, а также духовное, творческое и эстетическое развитие и самоопределение личности, ее подготовка к активной социальной жизни.

Отличительной особенностью программы «Основы спортивного танца» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодетельности, реализации своих чувств и мыслей.

«Я хочу танцевать» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

1.5. Данная образовательная программа рассчитана на детей 7-11 лет, допущенных к занятиям врачами и проявляющих интерес к танцевальному искусству.

1.6. Цель программы - формирование эстетических, эмоционально-волевых и физических качеств воспитанников средствами спортивно-эстрадного танца.

Задачи:

- обучить простейшим элементам современного спортивно-эстрадного танца
- обучить основам партерной гимнастики;
- совершенствовать нравственно-эстетического и физического воспитания средствами музыки и танца;
- воспитать интерес к искусству, к мировой культуре;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений.

1.7. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 288 часов:

- 1 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 2 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 3 год обучения 72 часа (36 учебных недель);
- 4 год обучения 72 часа (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: концерт и открытый урок в конце каждого учебного года.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек, 3-м году обучения – не менее 10 человек, на 4-м году обучения - не менее 10 человек.

На каждый год обучения могут быть зачислены дети на год младше заявленного возраста в группе, с условием, что его физическая подготовка соответствует возрасту данного года обучения.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Основы спортивного танца» используется:

- малый спортивный зал образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, гимнастические коврики.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- совершенствование нравственно-эстетического и физического воспитания средствами музыки и танца;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.
- сформированность чувства терпения и сдержанности;
- сформированное ответственное отношение к учебному процессу стремление к физическому совершенству;
- проявление интереса к искусству, к мировой культуре;
- умение работать в команде, дисциплину, научить прислушиваться к мнению других, уважать их точку зрения и радоваться их успехам;

Метапредметные:

- сформированность базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа;
- развитие музыкальности, выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- способность воображать, фантазировать, уметь находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия) способностей;
- проявление физических качеств: ловкости, гибкости, силы;
- сформированность чувства ритма;
- формирование правильной осанки, корректировка фигуры ребенка;
- проявление познавательного интереса, любознательности и умения творчески мыслить;
- умение самовыражаться, самоутверждаться;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение оценивать результат практической деятельности;
- сформировать умение договариваться, приходить к общему решению в совместной творческой деятельности;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- способность в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способность учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

Предметные:

- развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание.
- умение передавать в движениях нюансы музыки (изменение темпа, настроения, характера);
- развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания.
- ознакомление детей с возникновением и историей развития танца;
- обучение основам танцевального мастерства;
- обучение основам партерной гимнастики;
- владение простейшими элементами современного эстрадного танца;
- умение самостоятельно составить танцевальные комбинации с использованием базовых шагов и усложненных элементов;
- владение танцевальными и музыкальными способностями, памятью и вниманием;
- освоение танцевальных направлений (классической, народной и современной хореографии);
- понимание роли хореографии в жизни человека;
- умение различать образы в танце;
- способность определять по характерным признакам направление и стиль танца;
- способность эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- способность исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях;
- умение самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- способность 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;

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

2. Тематическое планирование

2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	11	4	7	Тестирование
3.	Ритмика и гимнастика	12	3	9	Тестирование
4.	Эстрадный танец, постановка танца	27	5	22	
5.	Репетиционная деятельность	19	0	19	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	
	Итого:	72 часа	13	59	

2.2. Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	14	6	8	Тестирование
3.	Эстрадный танец, постановка танца	25	5	20	Тестирование
4.	Танцевальная импровизация.	5	2	3	
5.	Репетиционная деятельность	24	0	24	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого:	72 часа	14	58	

2.3. Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	14	4	10	Тестирование
3.	Современный танец, постановка танца	26	6	20	Тестирование
4.	Танцевальная импровизация.	5	2	3	
5.	Репетиционная деятельность	23	0	23	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого:	72 часа	13	59	

2.4. Четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятий и вид деятельности	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца.	11	3	8	Тестирование
3.	Современный танец, постановка танца	26	6	20	Тестирование

4.	Танцевальная импровизация	7	2	5	Творческое задание
5.	Репетиционная деятельность	24	0	24	
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого:	72 часа	12	60	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
4 год	01.09	31.05	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

4. Содержание программы

Первый год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни. Поклон-приветствие учителя.

2. Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца (11 часов)

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног. Понятие об экзерсисе.

Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Махи ногами.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений. Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Основы классического танца. (занятия лицом к станку)

На начальном этапе, упражнения у станка разучиваются лицом к станку, держась за него двумя руками.

Теория: понятие опорной и работающей ноги, знакомство с терминологией классического танца.

- постановка корпуса (отработка, стоя лицом к станку).

- позицииног (I, II, III, V, IV). Смена позиций у станка.
- позиции рук (подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции).
- переходы рук (порт де бра) у станка.

Движения у станка лицом к палке:

- Plié ("Плие"),
- Grandplié ("Грандплие"),
- Battementtendu ("батмантандю"),
- Battementtendu jeté ("Батмантандюжете"),
- Passeparterre ("Пассе партер») в I позиции вперед и назад.

3. Ритмика и гимнастика (12 часов)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой - в сторону; правой руки - вперед, левой - вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки - перед собой; правой ноги - в сторону, левой руки - в сторону и т. д. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев). Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения на развитие равновесия, гибкости и растяжки.

4. Эстрадный танец, постановка танца (27 часов)

Эстрадный танец - «вид сценического танца, небольшая танцевальная сценка (танцевальная миниатюра), чаще развлекательного характера».

Включает в себя знакомство с различными элементами стилей и направлений хореографии.

Импровизация: понятия: пространство, время, уровни, значение импровизации.

Основы партнеринга (импровизация в паре). Игры зеркало, тень. Парная работа с импульсами, на доверие.

Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировок. Игра «Стань хореографом» - работа с образами.

Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание - тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек - движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Правила и логика построений и перестроений по заданным вариантам (линии, колонны, круг, диагональ, шахматный порядок). Основы композиции и постановки танца.

Упражнения на ориентацию и координацию в пространстве.

Движения в продвижении по диагонали, по линиям.

5. Репетиционная деятельность (19 часов)

Репетиция является основным звеном всей учебной, организационно-методической, воспитательной и образовательной работы с коллективом. По репетиции можно судить об уровне его творческой деятельности, общей эстетической направленности и характере исполнительских принципов.

Репетицию можно представить, как сложный художественно-педагогический процесс, в основе которого лежит коллективная творческая деятельность, предполагающая определённый уровень подготовки участников. Без этого теряется смысл проведения репетиции.

Повторение пройденного материала, закрепление полученных знаний. Разводка и чистка танцевальных комбинаций и номеров, подготовка к конкурсам и открытым урокам.

6. Итоговое занятие (1 час)

Ученики на открытом уроке показывают свои достижения.

Второй год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни. Поклон-приветствие учителя.

2. Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца (14 часов)

Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Азбука природы музыкального движения.

Движения у станка:

- Plié ("плие");
- Grandplié ("Гранд плие");
- Battementtendu ("Батман тандю");
- Battementtendu jeté ("Батман тфндюжете");
- Passeparterre ("Пассе партер») в I позиции вперед и назад;
- Temps releve par terre (preparation) ("Танрелевепартер")
- Rond de jambe parterreendehor u endedan ("Рондэ-жарм-портер");
- Battementtendu jeté pique ("Батмантендюжетепике");
- Battementfrappe в сторону, вперед и назад (в начале изучается носком в пол);
- Releve ("Релеве") на полупальцах в I, II и V позициях: 1) на вытянутых ногах, 2) с предварительным demiplié, 3) на demiplié в заключение.
- Battementfondu ("Батман фондю") в сторону, вперед и назад (вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта/.

- Battementretire ("Батман ретире») (поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battementdeveloppes).
- Battementrelevelent ("Батман релеве лян») на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед - держась за станок одной рукой).

- Grandbattementjete ("Гран батман жете») из I и V позиций в сторону, вперед и назад (вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок).

Добавление экзерсиса на середине зала.

3. Эстрадный танец, постановка танца (25 часов)

Эстрадный танец - «вид сценического танца, небольшая танцевальная сценка (танцевальная миниатюра), чаще развлекательного характера».

Знакомство с различными танцевальными направлениями. Просмотр видео материалов, прослушивание музыкальных композиций.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответственное значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Постановочная работа. Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д.

4. Танцевальная импровизация (5 часов)

Познакомиться с понятиями: пространство, время, уровни. значение импровизации.

Узнать основы партнеринга (импровизация в паре). Игры зеркало, тень. Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте. Парная работа с импульсами, на доверие. Передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер; импровизация в группе. Задание на повторение по 4 человека в «ромбиках» (просто повторение со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у соседней группы, перемещение всей группой по пространству, ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству). «Включение» тела сверху-вниз и снизу-вверх; рисование линий ногами, корпусом, руками, заимствования, скорости

Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировок; Игра «Стань хореографом» - работа с образами.

5. Репетиционная деятельность (24 часа)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Ученики на открытом уроке показывают свои достижения.

Третий год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни. Поклон-приветствие учителя. Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.

2. Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца (14 часов)

Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические

издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Азбука природы музыкального движения.

Движения у станка:

(Повторение)

- Plié ("плие");
- Grandplié ("Гранд плие");
- BattementTendu ("Батман тандю");
- Battementstendusjeté ("Батман тендюжете");
- Passeparterre ("Пассе партер») в I позиции вперед и назад;
- Temps releve par terre (preparation) ("Танрелевепартер") для rond de jambe par terre en dehors en dedans;
- Rond de jambe par terreendehor u endedan("Рондэ-жарм-портер");
- Battementtendujetepique ("Батман тендюжетепике");
- Battementfrappe в сторону, вперед и назад (в начале изучается носком в пол);
- Releve ("Релеве") на полупальцах в I, II и V позициях: 1) на вытянутых ногах, 2) с предварительным demiplié, 3) на demiplié в заключение.
- Battementfondu ("Батман фондю") в сторону, вперед и назад (вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия - на 45 градусов).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем - на ½ такта).

- Battementretire ("Батман ретире") (поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battementdeveloppes).
- Battementrelevelent ("Батман релеве лян») на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед - держась за станок одной рукой).
- Grandbattementjete ("Гран батман жете») из I и V позиций в сторону, вперед и назад (вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок).

(Добавление)

- Ronddejambeenl'airendehorsuendedans. ("Рондэ-жарм-анлер");

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

- Battementdeveloppe ("Батман девлопе") Во всех направлениях.
- Portdebras("Пордебра») 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями (3-е portdebras исполняется в заключениерonddejambeparterre).
- Pasdebourree ("Падебуре») с переменной ног endehors u endedans (вначале изучается лицом к станку, к концу года - на середине зала).
- Grand battement jetepointe ("Гранбатманжетепуанте").

3. Современный танец, постановка танца (26 часов)

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

В данном разделе дети знакомятся и усваивают базовые движения джаз танца.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответственное значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в

процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких – либо успехов.

- дать общую характеристику танца;
- рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);
- рассказать сюжет танца;
- слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз);
- работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова);
- разучивание движений танца.

4. Танцевальная импровизация (5 часов)

Данное занятие было создано для учащихся прошедших программу, для учащихся, которые уже имеют определённый баланс знаний по хореографии, музыке, литературе. Занятия способствуют непринуждённому получению навыков, развивают «самость», снимают перенапряжение и утомляемость за счёт переключения на разнообразные виды деятельности. Вид деятельности ребёнок может выбирать самостоятельно, педагог только предлагает. На занятиях учащиеся прослушивают мелодии, и возникшие ощущения выражают или через танцевальные движения, или через рисунок, или через художественное слово. Импровизация - один из главных элементов данного занятия. Предлагается пофантазировать о новой постановке танца, когда педагог предлагает новую мелодию или учащийся приносит на занятие понравившуюся ему музыку.

5. Репетиционная деятельность (23 часа)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

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.

Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Ученики на открытом уроке показывают свои достижения. Подведение итогов года.

Четвертый год обучения (72 часа)

1. Вводное занятие (2 часа)

Расписание занятий. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива. Здоровье и здоровый образ жизни. Поклон-приветствие учителя. Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана.

2. Основные хореографические понятия и термины, элементарных основ классического танца (11 часов)

Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические

издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Азбука природы музыкального движения.

Движения у станка:

(Повторение)

- Plié ("плие");
- Grandplié ("Гранд плие");
- BattementTendu ("Батман тандю");
- Battementstendusjeté ("Батман тендюжете");
- Passeparterre ("Пассе партер») в I позиции вперед и назад;
- Temps releve par terre (preparation) ("Танрелевепартер") для rond de jambe par terre en dehors en dedans;
- Rond de jambe par terreendehor u endedan("Рондэ-жарм-портер");
- Battementtendujetepique ("Батман тендюжетепике");
- Battementfrappe в сторону, вперед и назад (в начале изучается носком в пол);
- Releve ("Релеве") на полупальцах в I, II и V позициях: 1) на вытянутых ногах, 2) с предварительным demiplié, 3) на demiplié в заключение.
- Battementfondu ("Батман фондю") в сторону, вперед и назад (вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия — на 45 градусов).

М.Р. 4/4 (в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем - на ½ такта).

- Battementretire ("Батман ретире") (поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battementdeveloppes).
- Battementrelevelent ("Батман релеве лян») на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад (в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед - держась за станок одной рукой).
- Grandbattementjete ("Гран батман жете») из I и V позиций в сторону, вперед и назад (вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок).
- Rond de jambe en l'air en dehors u en deda ("Рондэ-жарм-анлер");

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов.

- Battementdeveloppe ("Батман девлопе") Во всех направлениях.
- Portdebras("Пордебра») 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями (3-е portdebras исполняется в заключениерonddejambeparterre).
- Pasdebourree ("Падебуре») с переменной ног endehors u endedans (вначале изучается лицом к станку, к концу года - на середине зала).
- Grand battement jetepointe ("Гранбатманжетепуанте").

Изучение поз:

Малые позы - работающая нога находится на полу, большие позы - работающая нога поднята.

- Croise ("Круазе») скрещивать,
- Efface ("Эфасе») напротив,
- Ecarte ("Экарте")
- Epaulement ("Эпальман")
- Arabesque ("Арабеск")

I арабеск - ноги в положении effacée, рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперед, голова направлена к ней, другая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями вниз. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.

II арабеск - ноги в положении effacée, вперед направлена рука, соответствующая поднятой ноге, другая отведена в сторону и иногда виднеется из-за спины. Голова повернута к зрителям. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.

III арабеск - ноги в положении croisé, соответствующая поднятой ноге рука устремляется вперед, к ней напврлен взгляд, другая рука отведена в сторону. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.

IV арабеск - ноги в положении *stoisé*, впереди рука, противоположная поднятой ноге. Корпус развернут спиной к зрителю. Линия руки переходит в линию плеч и продлевается другой рукой. Корпус слегка наклонен, но спина вогнута.

3. Современный танец, постановка танца (26 часов)

Изучение современной хореографии даёт возможность обучающемуся увеличить свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, импровизационные возможности. Предлагаемые методики устраняют не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации.

Джаз-модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Достаточно часто используется расположение исполнителя на полу (в партере).

Освоение с учащимися использующихся в джаз-модерн танце элементами джаз-вращений, изучение новых, например:

- подготовка к вращению на середине (на согнутой ноге, на прямой ноге, смена);
- подготовка, вращение с *contraction* спереди и сзади;
- вращения с *contraction* спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках;
- вращения с *contraction* спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках, добавить голову, группировка, их особенностями и требуемым выполнением.

4. Танцевальная импровизация (7 часов)

«Сольная импровизация»

Проводится работа с возможными вариантами интерпретации музыки и внутренних импульсов к движению. Подробно разбираются качества движения, темп, паузы, ритмический рисунок, использование взгляда, работа с пространством. Участникам предлагаются различные структуры для сценической импровизации, которые позволят сделать ее увлекательной и лаконичной для зрителя.

«Дуэтная танцевальная импровизация»

Работа направлена на создание уникального дуэтного хореографического материала. Рассматриваются различные варианты контактного и бесконтактного взаимодействия. Участникам также предлагаются структуры для сценической импровизации, которые позволят им превратить поток своего движения в сценический номер, если это необходимо. Дети придумывают парные номера, и этюды на заданную им тему.

«Групповая танцевальная импровизация».

Работа направлена на расширения внимания исполнителя с себя на все пространство зала/сцены, где работает коллектив, включая всех исполнителей. Параллельно идет сплочение коллектива на более глубоком рабочем уровне, усиления взаимопонимания и поддержки. В данном блоке коллективам предлагаются различные структуры групповой импровизации, где следование четким правилам позволяет сохранять единый импровизационный процесс.

Также в блоке отрабатываются навыки синхронного движения без зеркала и без музыки, умение сохранять рисунок танца, продолжая исполнять свою хореографическую партию, единство стиля исполнения.

5. Репетиционная деятельность (24 часа)

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Ученики на открытом уроке показывают свои достижения. Подведение итогов года.

5. Контрольные нормативы

№ п/п	Норматив	Результат
Первый год обучения (7 – 8 лет)		
1.	Письменный тест по всем изученным танцевальным направлениям и основной техники определенных движений.	0 – 15 баллов
2.	Показ всех изученных танцев и элементов исполнения определенных движений.	0 – 10 баллов
3.	Основные правила техники исполнения движений	0 – 10 баллов
Второй год обучения (8 – 9 лет)		
1.	Письменный тест по всем изученным танцевальным направлениям и основной техники определенных движений.	0 – 15 баллов
2.	Показ всех изученных танцев и элементов исполнения определенных движений.	0 – 10 баллов
3.	Основные правила техники исполнения движений	0 – 10 баллов
Третий год обучения (9 – 10 лет)		
1.	Шпагаты.	Касание пола со скамейки
2.	Держание ног 90 градусов	Прямые ноги и корпус
3.	Мостик из положения стоя	Правильность выполнения
4.	Письменный тест по всем изученным танцевальным направлениям и основной техники определенных движений.	0 – 15 баллов
5.	Показ всех изученных танцев и элементов исполнения определенных движений.	0 – 10 баллов
Четвертый год обучения (10 – 11 лет)		
1.	Письменный тест по всем изученным танцевальным направлениям и основной техники определенных движений.	0 – 20 баллов
2.	Показ всех изученных танцев и элементов исполнения определенных движений.	Правильность выполнения
3.	Основные правила техники исполнения движений	0 – 20 баллов
4.	Постановка танцевального этюда на заданную тему.	Правильность выполнения

6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Организация процесса образования строится с использованием технологий группового, индивидуального обучения, игровой и здоровьесберегающей.

На первом и втором годах обучения наиболее применимыми являются групповая и игровая технологии. С третьего года обучения вводится технология индивидуального обучения. Элементы здоровьесберегающей технологии присутствуют на всех этапах обучения, учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Процесс подготовки танцора - спортсмена включает обучение и тренировку. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида танца, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Содержание тренировки - закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений, совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Основной организационной формой образовательной деятельности является учебное занятие. Главное в нем – научить детей ответственному осознанному отношению к обучению, соблюдению правил поведения на занятиях и техники безопасности, освоение различных танцевальных техник.

Стандартное занятие, как правило, состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи: организация обучающихся; ознакомление с задачами и содержанием занятия; настрой на занятие; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основная часть направлена на решение главных задач: совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер. В зависимости от цели это может быть подготовка к соревнованиям, отработка программного материала, обучение новому, тренировка и др. Общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, повороты, упражнения на растягивание и многое другое являются основными средствами обучения.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, привести в норму дыхание, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия. Средства - разновидности ходьбы, упражнения на дыхание, расслабление, музыка, игры.