

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей)
«Общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической поддержки
№27»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В
мире танца» для обучающихся 12-15 лет
Программа рассчитана на 2 года**

Составитель:
педагог высшей
квалификационной категории
Милованов В. Ю.

Рассмотрено
Педагогическим советом № 1
от «09» июня 2020 г.

Утверждено:
Приказом № 118 от «09» июня 2020 г.
Директор МБОУ «ОШИ №27»
О.А. Гордеева



Кемерово 2020

Оглавление

I Пояснительная записка.....	3
1.1 Характеристика дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца», ее место и роль в образовательном процессе	3
1.2 Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца».....	5
1.3 Объем учебного времени на реализацию дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца».....	5
1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий	6
1.5 Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца».....	6
1.6 Обоснование структуры дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца»	7
1.7 Методы обучения	7
1.8 Описание материально-технических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца».....	8
1.9 Связь программы с предметами учебного плана	9
II Содержание учебного предмета.....	9
2.1 Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Танец»	9
2.2 Учебно-тематический план	9
2.3 Годовые требования по классам	13
III Требования к уровню подготовки обучающихся.....	15
IV Формы и методы контроля, система оценок.....	16
4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание	16
4.2 Критерии оценки	16
V Методическое обеспечение учебного процесса.....	17
5.1 Методические рекомендации преподавателям	17
5.2 Примерный рекомендуемый набор упражнений	19
VI Список рекомендуемой учебно-методической литературы.....	28

I Пояснительная записка

1.1 Характеристика дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца», ее место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая программа «В мире танца» разработана для воспитанников МБОУ «ОШИ №27» в соответствии с «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств».

Танцевальное искусство существует с древних времен. Танец - один из первых инстинктов человечества, его самовыражения, проявления в общественной жизни. Танец всесторонне воспитывает и развивает личность, в процессе него достигается гармония между умственным, нравственным, эстетическим и физическим развитием человека, возникает гармоничное взаимодействие его биологической, психологической и социальной структуры. Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Главное отличие танца от других движений - это ритм, эмоции, преобразованные в движения, заставляющие тело двигаться. Танец неразрывно связан с музыкой. Музыка – искусство, обладающее особенно большой силой эмоционального воздействия на человека, поэтому, объединившись, танец и музыка играют огромную роль в воспитании детей и подростков.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы: программа способствует воспитанию зрелой личности с высоким уровнем сознания и общей культуры; оздоровительному воздействию и благотворному влиянию на физическое состояние обучающихся, толерантности, личности способной к успешной социализации в обществе.

Занятия танцами особенно актуальны в современном обществе, т.к. никакой другой вид деятельности не способен удовлетворить естественную потребность человека в движении, сделать это столь эмоционально и привлекательно.

Движение рассматривается как ведущая функция развития всего живого, а также как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для нормального развития личности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности, источником здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и физического напряжения, следовательно, одним из условий успешной подготовки к учебной деятельности.

Россия – одна из немногих стран, где обеспечивается бюджетное финансирование программ дополнительного образования детей в сфере образования, культуры, спорта. В утвержденных федеральных государственных образовательных стандартах общего образования дополнительное образование присутствует как обязательный компонент обучения. В 2012 году в России разработана Национальная стратегия действий государства в интересах детей, в которую включены меры, направленные на развитие системы дополнительного образования, инфраструктуры творческого развития и воспитания детей, для доступности качественного обучения и воспитания, культурного развития и информационной безопасности детей.

Программа составлена на основе личного опыта. Программа по типу – модульная, адаптированная к условиям школы-интерната психолого-педагогической поддержки для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями); по уровню усвоения – общеразвивающая; по цели обучения – коррекционно-развивающая; социально-адаптированная; по форме организации и процесса педагогической деятельности – интегрированная.

Программа способствует выработке чувства ответственности, аккуратности, воспитывает дисциплинированность, трудолюбие и терпение в соответствии с нормами поведения обучающихся и постигаемыми законами танца.

Программа учитывает режим дня – круглосуточное пребывание в школе-интернате, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В отличие от большинства программ в области хореографического искусства, программа рассчитана на обучение воспитанников с любым уровнем

исходных природных данных (наличие «выворотности», «танцевального» шага, пропорционального телосложения и т.д.).

Основные нормы и положения программы относятся к области классической, народной и современной хореографии.

На занятиях выстраиваются отношения с каждым учеником так, чтобы каждый раскрыл свой душевный потенциал, интеллектуальные и творческие качества. Характер общения учителя с учениками строится на доверии, взаимоуважении и сотрудничестве – партнерские отношения. Это позволяет говорить о том, что на уроках создаются комфортные условия, учитывающие желания и потребности учеников, создающие для каждого ситуацию успеха и позволяющие сохранить душевное спокойствие, эмоциональный настрой.

1.2 Срок реализации учебного предмета «Танец»

Срок освоения программы для юношей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте от пятнадцати до семнадцати лет, составляет 2 года.

1.3 Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию предмета «Танец»

Таблица 1

Срок обучения/количество часов	1- 2 год обучения
	Количество часов (общее на 2 года)
Максимальная нагрузка	136 часов
Количество часов на аудиторную нагрузку	136 часов
Недельная аудиторная нагрузка	2/2 часа

1.4 Форма проведения учебных аудиторных занятий

Групповая (до 20 человек), продолжительность урока – 40 минут.

Групповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Учащиеся делятся на 2 группы, каждая группа получает часы в полном объёме.

1.5 Цель и задачи учебного предмета «Танец»

Цель: повышение общего уровня культуры, интеграция личности в национальную, мировую культуру; создание условий для интеллектуального, нравственного, культурного развития юношей посредством занятий танцами.

Задачи:

- овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучить азам танцевального искусства;
- обучить комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата учащегося;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- сформировать привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развить способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развить темпово-ритмическую память обучающихся;
- развить наблюдательность, творческое воображение;
- развить координацию, пластику, навыки самоорганизации и самоконтроля;
- воспитать трудолюбие, инициативность, организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность.

1.6 Обоснование структуры программы учебного предмета «Танец»

Обоснованием структуры программы являются «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», отражающие все аспекты работы преподавателя с обучающимся.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- учебно-тематический план;
- сведения о затратах учебного времени;
- годовые требования по классам;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными разделами строится основная часть программы.

1.7 Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса учащихся);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей учащихся);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по танцу в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

1.8 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Танец»

Материально-техническая база МАОУДО «Детская школа искусств № 15» соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. В школе есть необходимый для реализации программы «Танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения, которые включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7 м х 2 м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля и фортепиано) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотека, видеотека).

1.9 Связь учебного предмета с другими предметами учебного плана

Учебный предмет «Танец» неразрывно связан с учебным предметом «Хореографический ансамбль». Занятия танцами – это отличный способ выработать красивую осанку, улучшить растяжку, гибкость и выворотность, привести в тонус все мышцы, научиться координировать все части тела, выработать чувство ритма и такта и подготовить обучающихся к занятиям и репетициям в ансамбле.

II Содержание учебного предмета

2.1 Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Танец»

Срок реализации учебного предмета 2 года

Таблица 2

Год обучения	1	2
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2/2	2/2

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Танец» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2.2 Учебно-тематический план

Срок реализации учебного предмета 2 года (срок обучения – 2 года)

1 год обучения

Таблица 3

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятель ная работа	Аудиторные занятия
	1. Ознакомление с основными элементами классического танца				
1.1	Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции, положение рук allonge и arrondie)	урок	2/2	-	2/2
1.2	Позиции ног (I, II, III, IV, V)	урок	2/2	-	2/2
1.3	Demi et grand plie	урок	2/2	-	2/2
1.4	Battement tendus	урок	2/2	-	2/2
1.5	Battement tendus jete	урок	2/2	-	2/2
1.6	1-ая форма port de brass	урок	2/2	-	2/2
1.7	2-ая форма port de brass	урок	2/2	-	2/2
	2. Основные элементы народно-сценического танца				
2.1	Позиции и положения рук и ног	урок	2/2	-	2/2
2.2	Положения и особенности работы корпуса	урок	2/2	-	2/2
2.3	Присядки («Мяч», «Гусиный шаг», «Ползунок»)	урок	2/2	-	2/2
2.4	Простой бытовой ход с поворотом, с использованием «ковырялочки», «мазков», припаданий	урок	2/2	-	2/2
2.5	«Боярский шаг», шаг с использованием приставных шагов на носок или на каблук, шаг с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад	урок	2/2	-	2/2
2.6	Двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой	урок	2/2	-	2/2
2.7	Двойная дробь с «ускорением»; с	урок	2/2	-	2/2

	притопами и разворотами корпуса; с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце				
2.8	Прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте; прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам	урок	2/2	-	2/2
2.9	Танцевальная комбинация, основанная на пройденном материале	урок	4/4	-	4/4
2.10	Постановка народно-сценического этюда на базе пройденного материала	урок	4/4	-	4/4
	3. Основные элементы джаз-танца				
3.1	Положения и особенности работы корпуса	урок	2/2	-	2/2
3.2	Позиции и положения рук, ног, головы	урок	2/2	-	2/2
3.3	Основные виды шагов	урок	4/4	-	4/4
3.4	Основные виды прыжков	урок	4/4	-	4/4
3.5	Координация и мультипликация	урок	4/4	-	4/4
3.6	Моноцентризм и полицентризм	урок	4/4	-	4/4
3.7	Contemporary	урок	2/2	-	2/2
3.8	Техника Х. Лимона	урок	2/2	-	2/2
3.9	Техника М. Грэхэм	урок	2/2	-	2/2
3.10	Постановка современной композиции на базе пройденного материала	урок	2/2	-	2/2
	Контрольный урок		2/2	-	2/2
	Максимальная учебная нагрузка		68/68	-	68/68

2 год обучения

Таблица 4

№	Наименование раздела, темы	Вид учебног о занятия	Общий объем времени (в часах)		
			Максимальная учебная нагрузка	Самостоятель ная работа	Аудиторные занятия

	1. Ознакомление с основными элементами классического танца				
1.1	Rond de jambe par terre et en'lair	урок	2/2	-	2/2
1.2	Battement foundu	урок	2/2	-	2/2
1.3	Battement frappe	урок	2/2	-	2/2
1.4	Releve lent, battement developpe	урок	2/2	-	2/2
1.5	Grand battement jete	урок	2/2	-	2/2
1.6	3-ая форма port de brass	урок	2/2	-	2/2
1.7	4-ая форма port de brass	урок	2/2	-	2/2
	2. Основные элементы народно-сценического танца				
2.1	Перескоки в повороте; перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом	урок	2/2	-	2/2
2.2	«Качалочка» в усложненных ритмических рисунках	урок	2/2	-	2/2
2.3	Присядки с «ковырялочкой»; с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади	урок	2/2	-	2/2
2.4	«Моталочки»: — простая; — простая в повороте по четвертям круга, на 90 градусов с использованием бросков ноги приемом jetés с вытянутым и сокращенным подъемом	урок	2/2	-	2/2
2.5	«Веревочки»: — простая в повороте; — двойная в повороте	урок	2/2	-	2/2
2.6	Широкий шаг-«мазок» на 45 и 90 градусов с сокращенным подъемом, с plié и на plié	урок	2/2	-	2/2
2.7	Боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед;	урок	2/2	-	2/2
2.8	Бег с соскоком в 1 прямую позицию и тройным ускоренным бегом	урок	2/2	-	2/2
2.9	Танцевальная комбинация, основанная на пройденном материале	урок	4/4	-	4/4
2.10	Постановка народно-сценического этюда на базе пройденного материала	урок	4/4	-	4/4

	3. Основные элементы джаз-танца			
3.1	Contraction и release	урок	2/2	- 2/2
3.2	Основные виды вращений	урок	2/2	- 2/2
3.3	Основы контактной импровизации	урок	4/4	- 4/4
3.4	Плоскости движений в пространстве	урок	4/4	- 4/4
3.5	Координация и мультипликация	урок	4/4	- 4/4
3.6	Моноцентризм и полицентризм	урок	4/4	- 4/4
3.7	Contemporary	урок	2/2	- 2/2
3.8	Техника М. Каннингема	урок	2/2	- 2/2
3.9	Техника Р. фон Лабана	урок	2/2	- 2/2
3.10	Постановка современной композиции на базе пройденного материала	урок	2/2	- 2/2
	Контрольный урок		2/2	- 2/2
	Максимальная учебная нагрузка		68/68	- 68/68

2.3 Годовые требования по классам

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

Раздел 1. Ознакомление с основными элементами классического танца.

Цель изучения данного раздела заключается в подготовке суставно-связочного аппарата учащихся к последующим занятиям танцами; развитию их физических возможностей (осанка, гибкость, танцевальный шаг, подвижность суставов, сила мышц и эластичность связок); освоении учащимися основной танцевальной терминологии.

Раздел 2. Основные элементы народно-сценического танца.

Целью изучения данного раздела является развитие танцевальности, координации и физических данных учащихся посредством народно-

сценического танца, а также освоение основных элементов народно-сценического танца: основных виды ходов, дробей, прыжков, вращений, присядок, хлопущек, «Ковырялочек» и «Моталочек»; овладение необходимой техникой исполнения.

Раздел 3. Основные элементы джаз-танца.

Целью данного раздела является изучение основных элементов и техник джаз-танца, более совершенное овладение своим телом, развитие пластичности, координации и ритмичности учащихся, умения танцевать в парах, в группах, в ансамбле.

Учебно-тематические планы и первого и второго года обучения имеют одинаковые разделы, но учебно-тематический план второго года обучения технически и тематически сложнее и опирается на базу знаний, полученную на первом году обучения по этой программе.

Учащиеся по окончании 1 года обучения должны:

- знать названия движений;
- знать технологию исполнения движений, упражнений;
- уметь соединять теоретические знания с практической деятельностью;
- уметь согласовывать выполнение движения с музыкальным сопровождением;
- уметь самостоятельно развивать паховую выворотность, гибкость и танцевальный шаг;
- правильно исполнять основные танцевальные движения в изученных направлениях хореографии;
- частично владеть своим суставно-связочным аппаратом;
- быстро и четко запоминать танцевальные комбинации;
- координировать движения рук и ног;
- ориентироваться в пространстве во время исполнения этюда или танца;
- взаимодействовать с другими участниками этюда или танца.

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны:

- осознанно выполнять упражнения, знать для чего это необходимо;
- уметь управлять и координировать своим телом (костно-мышечным аппаратом);
- уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений;
- обладать навыками закономерной координации движений рук и головы;
- значительно улучшить свои физические танцевальные данные;
- владеть техникой исполнения всех пройденных танцевальных элементов;
- выразительно исполнять танцевальную комбинацию, этюд, танец;
- иметь представление о классическом танце, народно-сценическом и джаз-танце, понимать их сходства, различия и взаимосвязь друг с другом.

III Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровнем подготовки обучающихся является результат освоения программы учебного предмета «Танец», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание основных па в классическом танце;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- владение навыками координации движений;
- знание элементов художественной окраски;
- умение распределять свои силы, дыхание;
- умение находить ошибки в исполнении других;
- умение качественно исполнять движения;
- владение навыками ощущения поз, ракурса, пространства;

- владение навыками танцевальной манеры, пластики.

IV Формы и методы контроля, система оценок

4.1 Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета «Танец» включает в себя текущий контроль успеваемости и контрольные уроки в конце каждого учебного полугодия. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету, имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер. Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, оценки выставляются в журнал и дневник учащегося. При оценивании учитывается:

- отношение обучающегося к занятиям, его старания и прилежность;
- качество выполнения предложенных заданий;
- инициативность и проявление самостоятельности, как на уроке, так и во время домашней работы;
- темпы продвижения.

На основании результатов текущего контроля выводятся оценки за полугодие. Особой формой текущего контроля является контрольный урок, который проводится преподавателем, ведущим предмет, без присутствия комиссии в конце каждого учебного полугодия.

Промежуточная и итоговая аттестация не предусмотрены.

4.2 Критерии оценки

По итогам просмотра на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

Данная система оценки качества исполнения является основной.

При выведении оценки за полугодие учитывается следующее:

- оценки обучающегося за первую и вторую учебные четверти;
- текущие оценки.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V Методическое обеспечение учебного процесса

5.1 Методические рекомендации преподавателям

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку домашнего задания, совместную работу преподавателя и обучающегося по выполнению заданных упражнений. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными

задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и преподавателя.

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках танца, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач танца, как предмета – воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей обучающегося. Необходимым условием для успешного обучения на уроках танца является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого хореографического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее

важных двигательных качеств, необходимых на уроках танца и хореографии. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

5.2 Примерный рекомендуемый набор упражнений

1-ый год обучения

Цель:

– ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния обучающихся.

Задачи:

- укрепить общефизическое состояние учащихся;
- развить элементарные навыки координации;

– развить выворотность ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями и элементы классического, народно-сценического и современного танца.

1. Ознакомление с основными элементами классического танца.

1. Позиции ног – 1, 2, 3, 5, и 4 позиции.
2. Постановка корпуса двумя руками за палку в I, II позициях.
3. Позиции и положения рук (I, II, III позиции рук, подготовительное положение).
4. Demi et grand plie по I и II поз. в первой музыкальной раскладке лицом к станку.
5. Battements tendus из I позиции в сторону, вперед и назад в первой музыкальной раскладке лицом к станку.
6. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях в первой музыкальной раскладке лицом к станку.
7. Port de brass (I и II формы).

2. Основные элементы народно-сценического танца.

1. Основные положения и движения рук и ног в русском танце.
2. Русские ходы и элементы русского танца:
 - простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
 - переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
 - переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
 - переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через I позицию ног;
 - тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол.
 - шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
 - комбинации из основных шагов.

3. «Припадание»:

- по 1 прямой позиции;
- вокруг себя по 1 прямой позиции;
- по 5 позиции;
- вокруг себя и в сторону.

4. Подготовка к «веревочке»:

- без полупальцев, без проскальзывания;
- с полупальцами, с проскальзыванием;
- «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
- без задержки.

6. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции — с задержкой ноги сзади, впереди;
- «моталочка» в «чистом» виде.

7. «Гармошка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении;
- «лесенка»;
- «елочка»;
- исполнение в «чистом» виде.

8. «Ковырялочки»:

- простая, в пол;
- простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге;
- «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги;
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

9. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп;
- двойной притоп;

- в чередовании с приседанием и без него;
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши
- подготовка к двойной дроби;
- двойная дробь;
- «трилистник»;
- «трилистник» с двойным и тройным притопом;
- переборы каблучками ног;
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами.

10. Хлопки и хлопущки:

- одинарные;
- двойные;
- тройные;
- фиксирующие;
- скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

11. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 выворотной позициям);
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 выворотной позициям;
- «мячик» по 1 прямой и выворотной позициям;
- подскоки на двух ногах;
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
- присядки на двух ногах;
- присядки с выносом ноги на каблук;
- присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов.

3. Основные элементы джаз-модерн танца

1. Позиции рук в джаз – танце:

- 8 основных позиций;
- позиции рук Лестера Хортон (египетские позиции): V - Position, L – Position, S – Position.

2. Положения рук и кистей (Baseball bat, Shampoo, Press-position, Windmill, Locomotor, Jeck-position, Bow and arrow, Bird, Cap, Jazz hand, Finger fan, Point, Flex, Wist pon).

3. Позиции ног:

— выворотные (такие же, как в классическом танце);

— параллельные;

— перпендикулярные;

— In position;

— Out position;

— Wide position;

4. Положения стоп:

— Point

— Prance

— Flex

— Bruch.

5. Основные виды шагов (Camel walk; Catch step; Chicken walk; Crape wine; Flat step; Point step; Rill step; Square; Step ball change; Triplet).

6. Движения для развития всего тела (Airplane; Bounce; Bridge; Drope; Hinge; Horseshow; Lay out; Pivot; Swivel; Thrust; Tilt; Turned in attitude).

7. Упражнения для развития подвижности позвоночника:

— наклоны торса с прямой спиной (Flat back; Deep body bend; Side stretch);

— изгибы торса (CURVE; ARCH; TWIST; ROLL DOWN и ROLL UP);

— спирали;

— Body roll;

— Contraction, Release, High release;

— Tilt.

2-ой год обучения

Цель:

– укрепление общефизического состояния за счет увеличения качества исполнения упражнений;

– развитие памяти, внимания и суставно-связочного аппарата;

– приобретение основных навыков исполнения танцевальных па, комбинаций, этюдов, танцев.

Задачи:

– развить выворотность ног, гибкость, растяжку, пластику;

– развить силу и эластичность мышц, связок и сухожилий, подвижность суставов, выносливость;

– развить чувство ритма и такта за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

1. Ознакомление с основными элементами классического танца.

1. Rond de jambe par terre из I позиции за одну руку.

2. Battements fondu на 45° во всех направлениях.

3. Battements frappe на 45° во всех направлениях.

4. Battements releve lent на 45°, на 90° во всех направлениях.

5. Battements developpe во всех направлениях

- лицом к станку;

- одной рукой за станок.

6. Grand battements jete во всех направлениях.

7. III, IV формы port de bras.

2. Основные элементы народно-сценического танца.

1. «Веревочка»:

– на месте, с продвижением назад и в повороте;

– с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами;

– «двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте и в повороте.

2. Различные ходы и шаги:

– ход танца «Смоленский гусачок»;

- ход танца «Сибирский лирический»;
- перекрещивающийся шаг;
- шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево;
- шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед);
- шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.

3. Дробные выстукивания:

- «ключ» дробный, сложный;
- «ключ» дробный, сложный в повороте;
- «ключ» хлопучечный;
- три дробные дорожки с заключительным ударом;
- поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;
- «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;
- «отбивка» с выбросом ноги вперед;
- дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.

4. Хлопушки мужские:

- поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках;
- удары двумя руками по голенищу одной ноги;
- удар по голенищу вытянутой ноги;
- хлопушки на поворотах;
- «ключ» с хлопушкой.

5. Трюковые элементы (мужские):

- «разножка» в воздухе;
- «щучка» с согнутыми ногами;
- «крокодильчик»;
- «коза»;

– «бочонок».

3. Основные элементы джаз-модерн танца

1. Вращения:

- Attitude turn;
- Compass turn;
- Corkscrew turn;
- Jazz turn;
- Knee turn;
- Pencil turn;
- Stretch turn;
- Pirouettes.

2. Прыжки:

- Frog jump;
- Hitch kick;
- Hop;
- Jump;
- Leap;
- Stag;
- Hurdlers leap;
- Split leap.

3. Контактная импровизация, с использованием трех плоскостей движения

тела:

- плоскости стола;
- плоскости колеса;
- плоскости двери.

4. Упражнения на развитие пластичности и подвижности позвоночника и танцевальности на основе элементов и движений стиля афро-джаз:

- изоляция;
- полицентрия;

– полиритмия.

5. Упражнения на развитие ощущений веса тела с использованием техники

Рудольфа фон Лабана:

– warm up;

– par terre;

– stretching.

VI Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Баглай, В. Е. Этническая хореография народов мира [Текст+ил.] : уч. пособие / В. Е. Баглай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 405 с.
2. Базарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца [Текст+ноты+ил.] / Н.Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство, 1983. – 235 с.
3. Богаткова, Л. Н. Танцы разных народов [Текст+ноты+ил.] / Л. Н. Баглай - М.: Молодая гвардия, 1958. – 280 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст+ноты+ил.] : учебник для ВУЗов, 6-ое изд. / А. Я. Ваганова – СПб.: Лань, 2010. – 192 с.
5. Васильева, Т. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей [Текст] / Т. Васильева - М.: Искусство, 1983. – 127 с.
6. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка [Текст+ноты+ил.] : учебное пособие для вузов / Г. П. Гусев – М.: гуманит. изд. центр Владос, 2002. – 208 с.
7. Лопухов, А. В. Основы характерного танца [Текст+ил.] / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров - СПб.: – «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2010. – 344 с.
8. Назаров, В.В. Биохимическая стимуляция мышечной деятельности [Текст] / В.В. Назаров – М.: Советский балет, 1985 – 56 с.
9. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника [Текст+ил.] / В. Ю. Никитин - М.: ИД «Один из лучших», 2004. - 414с.
10. Тарасов, Н. Классический танец [Текст] : 2-е изд., испр. и доп. / Н. Тарасов – М.: искусство, 1981. – 479 с.
11. Ткаченко, Т. С. Народный танец. Часть I [Текст+ноты+ил.] : учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / Т. С. Ткаченко – М.: ГИ «Искусство», 1954. - 684с.

12. Ткаченко, Т. С. Народный танец. Часть II [Текст+ноты+ил.] : учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры / Т. С. Ткаченко – М.: ГИ «Искусство», 1974. -351с.

Интернет- ресурсы

1. Анализ движений Рудольфа Лабана // TELO.BY URL: http://telo.by/bodytherapy/analiz_dvizheniy_r_labana/ (дата обращения: 25.05.2020).
2. Современный танец Контемпорари: особенности и история стиля // Dancebook.ru URL: <https://dancebook.ru/sovremennyj-tanec-kontemporari-osobennosti-i-istorija-stilja/> (дата обращения: 25.05.2020).
3. Танец контемпорари: история, особенности, техники // VIKIDS URL: <https://www.vikids.ru/articles/tanets-kontemporari-istoriya-osobennosti-tehniki> (дата обращения: 25.05.2020).
4. Контемпорари // NEED4DANCE URL: https://need4dance.ru/?page_id=2610 (дата обращения: 25.05.2020).
5. Современный танец. Техники, разделы, термины // horeograf.com URL: <https://www.horeograf.com/new/sovremennyj-tanec-texniki-razdely-terminy.html> (дата обращения: 25.05.2020).