

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования Центр искусств городского округа город Салават
Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Центр искусств» г. Салавата


Приказ № 66/2
от «25» августа 20 25 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Объединения «STARS»**

Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации: 7 лет
Составитель:
Файзуллина Тухтажон Уринбаевна,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 1
от «25» августа 20 25 г.

г. Салават
2025

Данная дополнительная общеразвивающая программа объединения «Stars» определяет содержание и организацию образовательного процесса хореографического отделения МБУДО «Центр искусств».

Имеет художественную направленность и обращена на творческое, эстетическое и духовно- нравственное развитие учащихся.

Актуальность Данная программа вводит обучающегося в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Программа направлена на физическое и эстетическое развитие учащихся.

Танцы - делают организм выносливым, сильным и здоровым, способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими, способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также воспитывают морально-волевые качества: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Кроме того, у учащихся воспитывается уважение к педагогу и другим танцорам, а также чувство товарищества, доброжелательности, ответственности и вежливости.

Программа обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами художественного образования учащихся, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин обр.РФ от 29.11.01)

Отличительные особенности

Своеобразие условий работы Центра искусств (при поступлении дети не проходят специальный отбор) заставляет изменить подход к порядку прохождения материала, методике преподавания при сохранении основных принципов, лежащих в основе ведения танцевальных дисциплин. Включает в себя ряд предметов (классический танец, современный танец, гимнастика, ритмика). Программа способна дать начальное образование в области хореографии.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 7 лет. Включает в себя два эта. Первый год обучения (7-8 лет)- подготовительный, 2-7 год обучения (9-14 лет)-основной.

Объем программы

144 часов в год -1 год обучения, 216 часа в год 2-7 год обучения.

Режим занятий.

Основной формой работы является занятие (состав группы не менее 10 человек). Занятия групповые, совместно мальчики и девочки. Продолжительность занятия 40 минут. При нагрузке 3 часа в неделю, можно проводить спаренное занятие 2 часа и 1 час.,

Форма проведения: учебные, открытые, репетиционно-тренировочные, контрольные занятия, музыкально-пластические и ритмические импровизации, учебные, академические, отчетные концерты, мастер-классы, конкурсные выступления и т.д.

Цель и задачи программы

Основная **цель** программы: сформировать целостную и гармоничную

творчески развитую личность, обладающую эстетическим вкусом, стремлением к самосовершенствованию.

Задачи

Обучающие:

обучение учащихся основам танца и импровизации;
изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
знакомство обучающихся с хореографическими терминами и понятиями;
обучение основам музыкальной грамоты;
формирование танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие).

Развивающие:

развитие чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировки в пространстве;
пробуждение фантазии, способности к импровизации;
развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы.

Воспитательные:

воспитание морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка; воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных народов.

Учебный план

1 год обучения

№	Название разделов				Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Ритмика	72	10	62	
2	Гимнастика	72	10	62	
		144	20	124	

Учебный план

2 год обучения

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гимнастика	36	10	36	

2	Классический танец	72	10	62	Контрольное занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

**Учебный план
3 года обучения**

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гимнастика	36	10	36	
2	Классический танец	72	10	62	Контрольное занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

**Учебный план
4 года обучения**

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гимнастика	36	10	36	
2	Классический танец	72	10	62	Контрольное занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

**Учебный план
5 года обучения**

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Гимнастика	36	10	36	
2	Классический танец	72	10	62	Контрольное

					занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

**Учебный план
6 год обучения**

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Гимнастика	36	10	36	
2	Классический танец	72	10	62	Контрольное занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

**Учебный план
7 год обучения**

№	Название раздела	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Гимнастика	36	10	36	
2	Классический танец	72	10	62	Контрольное занятие
3	Современный танец	108	10	98	Контрольное занятие
		216	30	196	

Содержание программы

1 год обучения

РИТМИКА

Элементы музыкальной грамоты

Теория.

Этот раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, воспитание чувства ритма и музыкального слуха посредством ритмических упражнений.

Практика.

Музыкальное вступление; начало и конец музыкальной фразы; жанры в музыке; характер музыкального произведения; выделение сильной и слабой доли; музыкальные размеры : 2/4 ; 3/4 ; динамические оттенки в музыке; темп музыкального произведения.

Основы танцевального искусства

Теория.

Раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие физических данных необходимых для занятий, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки, знакомство с рисунками танца.

Практика.

Учебный поклон по VI–III позиции ног; основные позиции ног; основные позиции рук; танцевальный бег, переменный бег с поднятием колена вверх, ножницы вперед, назад; подскоки: на месте, по точкам, в продвижении, в паре; боковой галоп; прыжки в различных сочетаниях. Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.)

Элементы классического танца.

Теория.

Классический танец используется с целью развития гибкости, силы мышц ног и туловища. Упражнения являются прекрасным средством для формирования осанки и культуры движений.

Практика.

Позиции рук : подготовительное положение, I позиция рук предварительно усваиваются положение кисти рук; постановка корпуса по VI, I, III позиции ног лицом к станку и на середине зала ; па польки по III позиции ног, понятие «опорной» и «рабочей» ноги; demi plie, releve по IV позиции ног.

Элементы народно-сценического танца.

Теория.

Этот раздел способствуют развитию таких качеств личности, как трудолюбие, самоконтроль, выносливость, терпение, самостоятельность, ответственность за результат своей деятельности.

Практика.

Позиции рук и preparation, положение рук на талии, положение рук в паре; танцевальные шаги в русском народном танце: танцевальный шаг, приставной шаг с ударом в VI позицию ног, шаг с каблука, мягкий шаг на п/

пальцах (руки опущены вниз, взгляд из круга); одинарные и тройные притопы; «елочка», «ковырялка» с приставкой в позицию; хлопушки одинарные, двойные; простые присядки.

Теория.

Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения. Воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

Практика.

Учебно танцевальные композиции: «Полька», «Веселый натюрморт», «Вару-Вару»

ГИМНАСТИКА

Теория

Данный раздел содержит знакомство с названиями групп мышц, их значений в гимнастике; названий движений, показ движений, рассказ о правильности их исполнения.

Практика

Общая разминка по кругу

Бытовой шаг

Танцевальный шаг с носка

Шаг с перекатом с пятки на носок

Ходьба на носках

Ходьба на пятках

Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы

Ходьба, высоко поднимая колени

Марш (с поворотом головы, хлопками)

Подскоки

Галоп

Простой шаг. Восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Упражнения для развития гибкости шеи

Наклон головы вперёд (касаясь подбородком груди) и назад

Наклон головы вправо и влево (обхватить правой рукой голову сверху так, чтобы дотянуться пальцами до кончика левого уха. Теперь начинать наклонять голову вправо, страхуя движение рукой. Аналогично сделать левой рукой в левую сторону).

Повороты головы к правому и левому плечу

Круговые движения головой

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевых и лучезапястных суставов

Подъёмы и опускания плеч

Круговые движения плечами (Плечи поднимаются вверх, отводятся назад и затем возвращаются в исходное положение. Затем сделать аналогичное движение, только плечи вращаются вперед.)

Упражнение «замок» вперёд (сложить пальцы рук в «замок» ладонями от себя. Выполнить движение, как будто Вы что-то толкаете ладонями).

Упражнение «замок» вверх

Круговые движения локтевых суставов

Одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев

Вращательные движения кистями рук

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

«Ножницы» вертикальные (ноги на ширине плеч, прямая правая рука поднята вверх и максимально отведена назад, прямая левая рука опущена вниз и максимально отведена назад. Выполнение: в умеренном темпе изменить положение рук, стараясь максимально отвести их назад.)

Упражнение «замок»

Наклоны корпуса вперёд-назад с прогибом и округлением спины (, ноги на ширине плеч, вытянутые вверх руки соединены в замок. Выполнение: наклониться назад, отвести руки кзади – вдох, округлить спину,

сомкнутые руки вытянуть вперёд – выдох.)

Наклоны корпуса в стороны

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов

Приседания по 6 позиции

Горизонтальные круговые движения коленями

Упражнения на развитие голеностопа

Подъём стоп, не отрывая пяток от пола

Подъёмы на полупальцы и спуски

Приседания, не отрывая пяток от пола

Приседания и подъём на высокие полупальцы

Прыжки, не касаясь пятками пола

Упражнения на расслабления

Напряжение и расслабление мышц шеи, спины, рук, ног, всего корпуса.

Партерная гимнастика

Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц (лёжа на спине).

Вытягивание и сокращение подъёма стопы по 6 позиции

Развороты стоп с вытянутым и сокращённым подъёмом в 1 позиции

Вращательные движения стопами внутрь и наружу

Медленное поднятие вытянутых ног на 45 градусов

Поочерёдное резкое поднятие ног на 90 градусов и медленное опускание

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности коленного сустава

Разворот стопы, бедра и голени внутренней стороной наружу

Круговые движения ног в коленном суставе

Упражнение «велосипед»

Упражнения для мышц брюшного пресса

Поочерёдный и одновременный подъём выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе

Подъём корпуса в положение «сидя» с вытянутыми вперёд руками

Приподнимание головы от пола (увидеть стопы)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

Упражнение «маленький мостик» - приподнимание позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылке

Прогиб корпуса с опорой на локти без отрыва крестца и головы от пола

Касание пола согнутыми коленями справа и слева от туловища (с поворотом головы в противоположную сторону)

Упражнение «малая свечка»

«Большая свечка»

Перекаты на спине

В положении лёжа на животе

Подъём верхней части туловища над полом (руки в стороны)

Поднимание обеих ног над полом

Упражнение «лодочка»

Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)

Упражнение «бутон»

Упражнение «мостик»

В положении стоя «на четвереньках»

Упражнение «кошка»

Упражнение для развития танцевального шага

Упражнение «лягушка» в положении лёжа на животе с поднятием и прогибом назад корпуса

Упражнение «лягушка» в положении сидя и наклоном корпуса вперёд

Наклоны корпуса вперёд в положении сидя, ноги сомкнуты

Упражнение «циркуль»

Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки

просунуть под колени)

Полушпагат

Шпагат продольный и поперечный

Прыжки

Прыжки по 6 позиции с вытягиванием стоп в воздухе

Прыжки с разножкой

Прыжки с поджатием

2 год обучения

ГИМНАСТИКА

Теория

Данный раздел предполагает устную информацию и наглядный материал о развитии мышц, правильности исполнения упражнений, названия и виды упражнений.

Практика

Общая разминка по кругу

Шаги (бытовой шаг, шаг с носка, с пятки) с добавлением хлопков и поворотов головы

Ходьба на носках и пятках с чередованием

Марш со сменой направлений

Шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене

Лёгкий бег на полупальцах

Бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях

Подскоки

Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

-Упражнения для улучшения гибкости шеи (наклоны, повороты, круговые движения)

-Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса:

Подъёмы и спуски плеч

Вращения плеч

Обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику

Упражнение «замок» с правой и с левой руки

Махи прямыми руками вверх

Упражнения для эластичности мышц кисти и предплечья:

Сжатие кистей в кулак и разжатие их, широко разводя пальцы

Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке

Круговые вращения кистями

Круговые вращения «от локтя»

Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

Круговые движения туловищем вправо и влево

Наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад

«Скручивание» корпуса вправо и влево

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

Приседания не отрывая пяток от пола

Горизонтальные вращения коленями

Упражнения на развитие голеностопа:

Подъём стоп, не отрывая пяток от пола

Подъёмы на полупальцы и спуски

Приседания, не отрывая пяток от пола

Приседания и подъём на высокие полупальцы

Прыжки, не касаясь пятками пола

Партерная гимнастика

Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц:

Вытягивание и сокращение стоп (при сокращении слегка отделить пятки от

пола)

Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног

Вращательные движения стопами внутрь и наружу

Упражнения для развития выворотности ног:

Упражнение «лягушка» в положении сидя.

Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед

Упражнение «выворотная складочка» (развернуть стопы в I позицию на себя, колени предельно натянуты. Обхватить руками носки стоп и силой притянуть их к полу, ложась грудью на ноги)

Упражнение «паучок» (в положении сидя согнуть колени, продеть под колени руки, обхватить косточку и пальцы стопы. Постепенно выпрямляя ногу, тянем пятку вперед, а пальцы стопы на себя)

Упражнения для мышц брюшного пресса

Медленный подъем ног вверх из положения «лёжа на спине», поочередно сокращая и вытягивая стопы

Упражнение «ножницы» горизонтальные

Упражнение «ножницы» вертикальные

- Подъем корпуса из положения «лёжа» в положение «сидя» (с помощью рук)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

В положении лёжа на животе

Подъем верхней части туловища над полом (руки в стороны)

Поднимание обеих ног над полом

Упражнение «лодочка»

Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)

Упражнение «бутон»

Упражнение « малая свечка»

«Большая свечка»

Перекаты на спине

Упражнение «плуг» из положения «лёжа на спине»

«Мостик» из положения «лёжа»

Упражнение для развития танцевального шага

Упражнение «циркуль»

Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки просунуть под колени)

Махи прямыми ногами в положении лёжа на спине

Упражнение «обратная лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу

Полушпагат на правую и левую ноги

Поперечный шпагат

Прыжки

Прыжки по 6 позиции с вытягиванием стоп в воздухе со скакалкой

Прыжки с разножкой

Прыжки с поджатием

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

теория теоретические знания даются в процессе занятия

практика Постановка ног, рук, головы на середине зала и у станка. Позиции ног (1,2,3), позиции рук (подготовительное положение, 1,3 позиции). Понятие опорной и рабочей ноги. Переходы из позиции в позицию.

Экзерсис у балетного станка.

теория методика исполнения движения, французские названия и их перевод

практика Demi plie по 1,2,3 позиции; Battements tendu из 1 позиции в сторону, вперед,назад; Battements tendu jetes из 1 позиции в сторону, Battement releve lents из 1 позиции в сторону на 45. Положение ноги cou-de-pieds (основное). Медленное поднимание ноги в сторону на 45, позднее 90 . Большие махи в сторону на 90 градусов.

Упражнения на середине зала.

Упражнения для развития выворотности стоп (круговые вращения, сокращения

по 6 позиции, по 1 позиции сидя и лежа на животе); упражнения для развития выворотности коленного сустава (одновременное и поочередное сгибание ног, развернуть в выворотное положение), упражнения для укрепления мышц пресса(сокращение и расслабление ягодичных мышц, поднятие ног на 25, 45, 90 градусов, махи ногами на 90)

Танцевальные движения. Танцевальный шаг, бег, галоп, подскок на месте и с продвижением, хлопки, полька.

Прыжки. Трамплинные прыжки по 6 позиции, прыжок-разножка, поджатые прыжки.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория.

Разогрев.

Практика. Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.

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

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

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

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

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

Возможна следующая система разогрева, которая, естественно, может варьироваться в зависимости от задач урока:

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, *demi-plié* и *grand plié* по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

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

3. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Возможно также изменять расположение исполнителя, например, несколько упражнений у станка сочетать с упражнениями на середине или упражнения на середине выполнять с изменением уровней, т.е. несколько упражнений выполняются в положении «стоя», затем «сидя» и «лежа» или, наоборот, из положения «лежа» постепенно подняться в положение «стоя». Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Изоляция.

Практика. Эта часть более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

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

2-плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», twist.

3-грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты, квадраты.

4-пелвис (тазобедренная часть): крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка».

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

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

Упражнения для позвоночника.

Практика. Главной задачей является развить подвижность позвоночника во всех его отделах.

Используются: «волны», «спирали», «тилт», «Наклоны торса».

1-flat back вперед, назад, в стороны, полукруги, круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

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

Координация.

Практика.

1-свинговое раскачивание двух центров.

2-параллель и оппозиция в движении двух центров.

3-координация движений рук и ног.

Уровни.

Практика. В различных уровнях исполняются движения на изоляцию. В партере полезно исполнять упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. Изучение основных уровней:

1-основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».

2-упражнения стрейч-характера в различных положениях.

3-переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

4-упражнения contraction и release в положении «сидя».

5-twist и спирали торса в положении «сидя».

6-движения изолированных центров.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика. Кросс развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.

1-шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

2-шаги по квадрату.

3-основные шаги афро-танца.

4-трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

5-триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

6- прыжки hop, jump, leap.

Комбинация

Практика. Главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения.

Комбинации на 8, 16, 32, 64 такта включают движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Контрольное занятие

Практика

3 год обучения

ГИМНАСТИКА

Теория

Данный раздел предполагает устное объяснение и наглядный показ упражнений,

объяснение усложнений ранее изученный упражнений, объяснение терминологии.

Практика

Общая разминка по кругу

Ходьба

-С носка

-С пятки

-С высоким подниманием колена

Марш на месте и в продвижении

Лёгкий бег на полупальцах

Танцевальный бег

Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Наклоны, повороты, вращения головы

Подъёмы, спуски и вращения плеч

Сжатие кистей в кулак и разжатие их, широко разводя пальцы

Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке

Круговые вращения кистями

Круговые вращения «от локтя»

Круговые движения туловищем вправо и влево

Наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад. Одинарные и тройные

«Скручивание» корпуса вправо и влево

Приседания не отрывая пяток от пола

Горизонтальные вращения коленями

Подъём стоп, не отрывая пяток от пола

Подъёмы на полупальцы и спуски

Приседания, не отрывая пяток от пола

Приседания и подъём на высокие полупальцы

Прыжки, не касаясь пятками пола

Партерная гимнастика

Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц

Сокращение и вытягивание стоп по прямой позиции и выворотню

Вращательные движения стопами внутрь и наружу

Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°

Упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп

Упражнения для развития выворотности ног

Поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу

Упражнение «Лягушка»

Упражнение «складочка»

Упражнение «паучок»

Упражнение «обратная лягушка» с помощью партнёра

В положении сидя по-турецки:

—подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

—выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части

Упражнения для мышц брюшного пресса

Медленный подъём ног вверх из положения «лёжа на спине» , поочередно сокращая и вытягивая стопы

Упражнение «ножницы» горизонтальные

Упражнение «ножницы» вертикальные

Упражнение «дощечка» из положения стоя на коленях

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

Концентрация и релаксация

Перекаты на спине

Наклоны корпуса вправо-влево из положения «лёжа на спине», руки за головой

Подъёмы верхней части туловища из положения «лёжа на животе»

Поочередное и одновременное поднимание ног из положения «лёжа на животе»

Упражнение «лодочка»

Упражнение «Кольцо» (с касанием головой стоп, согнутых в коленях)

Упражнение «бутон»

Упражнение «полумостик» с коленей

Упражнение «кольцо» (прогиб назад с обхватом коленей)

Упражнение для развития танцевального шага

Упражнение «циркуль»

Выпрямление согнутых в коленях ног (корпус наклонить вперёд, руки просунуть под колени)

Махи прямыми ногами в положении лёжа на спине

Упражнение «обратная лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу

Лёжа на животе вывести ногу по полу в сторону и рукой притянуть её к себе при этом, не отрывая живот от пола

Шпагат на правую и левую ноги

Поперечный шпагат

Растяжка у станка

Держась за станок махи ногами вперёд, назад, в сторону

Работа в паре. Выведение ноги

Акробатические элементы

Мостик, колесо

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у балетного станка.

теория термины изучаемых упражнений на французском и русском языке, правила исполнения движений.

практика все движения исполняются лицом к станку.

1. Постановка корпуса (4/4, 3/4).

2. Позиции ног – V, IV (4/4, 3/4).

3. Позиции рук – II (4 такта 4/4, 16 тактов 3/4).

4. Demi-plie по V позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4, 1 такт 4/4).

5. Battements tendus:

- из V позиции в сторону, вперёд, назад (4 такта 4/4, 2 такта 2/4, 1 та

- с demi-plie из V позиции;

- passй par terre по I позиции (2 такта 4/4).

6. Battements tendus jetes

- из V позиции в сторону, вперёд, назад (2 такта 2/4, 1 такт 2/4);

- с demi-plie из V позиции (4 такта 2/4, 2 такта 2/4).

7. Понятие направлений en dehors et en dedans.

8. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга)

2 такта 4/4, 8 тактов 3/4, 1 такт 4/4.

9. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (2 такта 4/4) по точкам.

10. Положение ноги sur le cou-de-pied (основное, условное спереди, условное сзади) 2 такта 4/4.

11. Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол лицом к станку, позднее на 45^0 (2 такта 4/4).

12. Battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол (2 такта 2/4).

13. Battements releve lents на 45^0 вперед, назад (2 такта 4/4, 4 такта 3/4).

14. Petits battements (перенос ноги равномерный) 2 такта 2/4.

15. Grands battements jetes из I позиции вперед, назад (2 такта 2/4, 1 такт 4/4)

3. Экзерсис на середине зала

теория правила исполнения движений

практика

Позиции рук – III.

Port de bras: I, II.

Следующие упражнения выполняются лёжа на гимнастических ковриках:

Позиции ног: I, II.

Battements tendus (позиции выворотом):

- вперед, в сторону (лёжа на спине);
- назад, в сторону (на животе).

Battements tendus jetes:

- вперед, в сторону (лёжа на спине);
- назад, в сторону (на животе).

Pass (колени в сторону) одной ногой, двумя ногами.

Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans (лёжа на спине).

Battements releve lents на 45^0 :

- вперед, в сторону (лёжа на спине);

- назад, в сторону (на животе).

9. Grands battements jetes вперед (лёжа на спине).

4.Прыжки. Temps leve saut по I II 111 позиции (1 прыжок на 1 такт, 2 прыжка на 1 такт). Прыжок-разножка, вперед-назад pas eshappe на 11 позицию (с остановками в позиции)

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца). Повторение пройденного материала (основы классического танца).

Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за первый год обучения.

Разогрев.

Практика.

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст учащегося.

- 1- смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере);
- 2- разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса;
- 3- соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Изоляция.

Практика.

1- голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг.

2- плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

3- грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

4- таз: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

5- руки: комбинации из движений, изученных ранее.

6- ноги: комбинации из движений, изученных ранее.

Координация.

Практика.

1-бицентризм: движения двух центров в параллель и оппозицию.

2-перемещение в пространстве шагами с координацией руки и изолированных центров.

3-трицентризм в параллельном направлении.

4-соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

5-использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой-акцентированно и резко.

Упражнения для позвоночника.

Практика. Соединение в комбинации движений, изученных ранее:

1-соединение в комбинации движений, изученных ранее.

2-использование падений и подъемов во время комбинаций.

3-соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

Уровни.

Практика.

1-комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса.

2-перемещение из одного уровня в другой.

3-упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика. Комбинации шагов:

1-комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах).

2-использование contraction и release во время передвижения.

3-вращение как способ передвижения в пространстве.

4-комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

5-соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Комбинация или импровизация.

Практика. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Контрольное занятие

Практика.

4 год обучения

ГИМНАСТИКА

Теория

Данный раздел предполагает устное объяснение и наглядный показ упражнения, объяснение усложнений ранее изученных упражнений, объяснение терминологии.

Общая разминка по кругу

Ходьба

- С носка
- С пятки
- С высоким подниманием колена

Марш на месте и в продвижении

Лёгкий бег на полупальцах

Бег с высоким подниманием колена

Танцевальный бег

Галоп

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Наклоны, повороты, вращения головы

Подъёмы, спуски и вращения плеч

Сжатие кистей в кулак и разжатие их широко разводя пальцы

Последовательное сгибание пальцев, начиная с мизинца и разгибание их в обратном порядке

Круговые вращения кистями

Круговые вращения локтями

Круговые движения туловищем вправо, влево

Наклоны корпуса вправо, влево, назад. Одинарные, тройные

Наклоны корпуса вперед с касанием пола ладонями.

«Скручивание» корпуса вправо, влево

Приседание не отрывая пяток от пола

Горизонтальные вращения коленями

подъем стоп не отрывая пяток от пола

Подъемы на полупальцы и спуски с разведением в открытую и закрытую позицию ног

Приседание и подъемы на высокие полупальцы

Различные прыжки

Партерная гимнастика

Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц

Сокращение и вытягивание стоп по прямой позиции и выворотню

Вращательные движения стопами внутрь и наружу

Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 90°

Упражнение «книжечка» с фиксацией ног на 45

Упражнения для развития выворотности ног

Упражнение «Лягушка»

Упражнение «складочка»

Упражнение «складочка» лёжа на животе

упражнение «паучок»

упражнение «обратная лягушка» с помощью партнёра

В положении сидя по-турецки:

—подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

—выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части

Из положения «лёжа на спине» подъем ноги через passé вперед и выведение в сторону

Упражнения для мышц брюшного пресса

Упор на согнутые руки в локтях, «ножницы» вертикальные вверх- вниз, стопы сокращены, не касаясь пола

«ножницы» с медленным подъёмом от пола на 90°

Упражнение «уголок» (одновременный подъём корпуса и ног)

Упражнение «большая свечка» без помощи рук (согнуть ноги в коленях, резко поднять таз, собрать ягодицы)

Подъём верхней части туловища, руки за головой

Упражнение «дощечка» из положения «стоя на коленях», руки за головой

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

Переводы ног за голову с согнутыми коленями, поочерёдно то с правой, то с левой стороны

подъёмы верхней части туловища и ног поочерёдно, лёжа на животе

упражнение «кольцо» с перекатом (достать стопами пол возле головы)

прогибы корпуса назад из положения «стоя на коленях»

Упражнение для развития танцевального шага

упражнение «циркуль»

подъём ноги за пятку и выведение её в сторону в положении «сидя»

подъём ноги за пятку и выведение её в сторону в положении «лёжа на животе»

растяжки у станка

шпагат продольный, поперечный

Акробатические элементы

«колесо» с разбега

«мостик» из положения стоя

Стойка на руках у опоры

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

теория термины изучаемых упражнений на французском и русском языке.

Правила исполнения движений

практика Все упражнения выполняются боком к станку.

1. Demi plie по I, II, V позициям. Grand plie (2 такта 4/4; 1 такт 4/4)

2. Battements tendus:

- из I, V позиции (2 такта 2/4; 1 такт 2/4);
- с demi plies;
- с опусканием пятки во II позицию (2 такта 4/4).

3. Battements tendu jetes

- из I и V позиции (1 такт 2/4)
- battements tendu jetes pique в сторону, вперед, назад (2 такта 2/4).

4. Rond de jambe par terre слитно (2 такта 3/4, 1 такт 4/4)

5. Battements fondu в сторону, вперед, назад на 45

6. Battements frappes в пол, позднее на 45 (2 такта 2/4; 1 такт 2/4)

7. Подготовительное упражнение к rond de jambe en l'air на 45 лицом к станку (2 такта 4/4, 1 такт 4/4);

8. Passe на 90 лицом к станку (2 такта 4/4);

9. Relevés на полупальцы по I, II, V позиции с вытянутых ног (2 такта 2/4)

10. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к палке)

11. Battements relevés lents на 45 из I, II, V позиции по всем направлениям (2 такта 4/4)

12. Grand Battements jetes по всем направлениям (1 такт 2/4)

3. Экзерсис на середине зала

теория правила исполнения

1. Temps leve saute по V позиции.

2. Chandement de pied (2 такта 2/4, позднее 1 такт 2/4)

3. Petit pas echarpe на вторую позицию 2 такта 2/4 комбинации на основе изученного материала.

практика

1. Demi plie по I, II, V позициям fase

2. Battements tendus:

- из I, V позиции в сторону, вперед, назад
- с demi plies;

3. Battements tendus jetés

- из I, V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi plies.

4. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

5. Battements frappés носком в пол во всех направлениях.

6. Battements fondus носком в пол во всех направлениях.

7. Port de bras: подготовительное, первое, второе en fase.

Прыжки.

теория Правила исполнения.

практика . Temps leve sauté по I II V позиции (1 прыжок на 1 такт, 2 прыжка на 1 такт).

Прыжок-разножка, вперед-назад

Pas eschappé на 11 позицию, pas haché de pieds по V позиции (сначала с остановками в позиции)

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца). Повторение пройденного материала (основы классического танца).

Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за второй год обучения.

Разогрев.

Практика. Разогрев /с использованием уровней/. В этом разделе основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы тела.

Последовательность разогрева:

- 1 – стопы и ахиллесово сухожилие;
- 2 – коленный сустав и подколенные связки;
- 3 – тазобедренный сустав и мышцы паха;
- 4 – мышцы спины и торса.

Исходя из этого, подбираются упражнения:

а) движения, заимствованные из урока классического танца:

здесь в основном используются движения, связанные с разогревом ног (battement tendu, batt. tendu jeté, rond de jambe), а также из танца модерн и других техник (prance, pas tortilla, catch step).

б) упражнения для развития подвижности позвоночника:

в этом разделе используются все основные виды движений торса (наклон торса с прямой спиной /flat back/, изгибы торса, спирали, body roll, contraction, release, high release, tilt).

в) упражнения свингового характера и упражнения для расслабления:

для того чтобы перейти к следующему разделу урока «Изоляция» необходимо добиться достаточной свободы и расслабленного в держания позвоночника. Это можно сделать с помощью двух видов упражнений:

- drop (падение)
- swing (раскачивание)

Изоляция и координация.

Практика. Изоляция.

Голова: наклон вперед и назад; наклон вправо и влево; повороты вправо и влево; zundari.

Плечи: подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist; шейк.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; подъем и опускание.

Пелвис: движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift; shimmi; jelly roll.

Руки: движения изолированных ареалов; круги и полукруги кистью,

Предплечьем, всей рукой целиком; переводы из положения в положение; основные позиции и их варианты.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп); переводы стоп из параллельного в выворотное положение; исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Координация. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Координация нескольких центров во время передвижения.

Экзерсис, заимствованный из классического танца.

Практика.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке модерн-джаз танца весьма разнообразно, основное отличие касается использованию параллельных положений и позиций. Это же относится к положениям passé и cou-de-pied. Они также имеют выворотное и параллельное положение.

1. Demi и grand plié.
2. Battement tendu, battement jeté.
3. Rond de jambe par terre.
4. Batt. fondu, batt. frappé.
5. Développé, relevé lent.
6. Grand battement.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика. Этот раздел развивает координацию и танцевальность, позволяет приобрести манеру и стиль модерн-джаз танца. Cross – более импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

Шаги: шаги фольклорного танца (афротанец); шаги в джаз манере; шаги в рок манере; шаги с мультипликацией; канканирующие шаги; связующие и вспомогательные шаги.

Прыжки: современный танец в прыжковой технике в основном использует правила классического танца (понятия «allegro» в модерн-джаз танце не существует). Прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и использования параллельных позиций.

Вращения: вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Практика. Важным разделом модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Могут быть комбинации в партере, связанные с положением в contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с передвижением на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов,

чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Упражнения stretch – характера («растяжки»).

Практика. Упражнения stretch-характера могут выполняться на середине зала, около станка и наиболее эффективны они в партере.

Существуют два основных вида растяжения: статический стретчинг, динамический стретчинг.

Их основное отличие заключается в способе нагрузки для мышцы. Статический стретчинг предполагает фиксированное растяжение мышцы в течение 2-3 минут до полного исчезновения каких – либо неприятных ощущений. Динамический стретчинг использует амплитудные и маховые движения.

Контрольное занятие

Практика

5 год обучения

ГИМНАСТИКА

Теория

Данный раздел предполагает устное объяснение и наглядный показ упражнений,

объяснение усложнений ранее изученных упражнений, объяснение терминологии.

Практика

Общая разминка по кругу

Ходьба

-с носка

-с пятки

-с чередованием полупальцев и пяток

-с перекатом с пятки на носок

-с высоким подниманием колена

Лёгкий бег на полупальцах

Бег с высоким подниманием колена

Танцевальный бег

Галоп

Прыжки

Общеразвивающие упражнения в положении стоя

Наклоны, повороты, вращения головы

Подъёмы, спуски и вращения плеч

Круговые вращения кистями

Круговые вращения «от локтя»

Круговые движения туловищем вправо и влево

Наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад. Одинарные и тройные

Наклоны корпуса вперёд с обхватом пяток руками

«Скручивание» корпуса вправо и влево

Приседания не отрывая пяток от пола

Горизонтальные вращения коленями

Подъём стоп, не отрывая пяток от пола

Подъёмы на полупальцы и спуски с разворотом в открытую и закрытую позицию ног

Приседания, не отрывая пяток от пола

Приседания и подъём на высокие полупальцы

Партерная гимнастика

Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий, подколенных мышц сокращение и вытягивание выворотом в различном темпе

вращательные движения стопами внутрь и наружу

приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 45°, 90°

упражнение «книжечка» с фиксацией ног на 45°

подъём ноги за пятку и выведение в сторону

одновременный подъём обеих ног за пятки и удержание равновесия

Упражнения для развития выворотности ног

упражнение «Лягушка» с наклоном вперёд

упражнение «обратная лягушка» с помощью партнёра

в положении сидя по-турецки:

подъём корпуса в вертикальное положение без участия рук;

выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части

Упражнения для мышц брюшного пресса

упор на согнутые руки в локтях, «ножницы» вертикальные вверх- вниз, стопы сокращены, не касаясь пола

«ножницы» с медленным подъёмом от пола на 90°

упражнение «уголок» (одновременный подъём корпуса и ног)

«скручивание» (подъём верхней части туловища, руки за головой, поясницу удерживать на полу)

«диагональное скручивание» (коснуться правым локтем левого колена и наоборот)

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и мышц спины

переводы ног за голову с согнутыми коленями, поочерёдно то с правой, то с левой стороны

подъёмы верхней части туловища (руки за головой) и ног поочерёдно, лёжа на животе

упражнение «кольцо» с перекатом (достать стопами пол возле головы)

прогиб корпуса назад из положения «стоя на коленях» обхватить руками колени

Упражнение для развития танцевального шага

упражнение «циркуль»

из положения «циркуль» лечь животом на пол, удерживать положение

подъём ноги за пятку и выведение её в сторону в положении «лёжа на

животе»

из положения «лёжа на спине» подъём ноги на 180° с помощью партнёра, удерживая другую ногу на полу

шпагат продольный со сгибом в колене ноги, которая находится сзади, поперечный шпагат

растяжка у станка

махи с большой амплитудой

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

теория термины изучаемых упражнений на французском и русском языке.

Правила исполнения движений

практика

Demi plie из IV позиции боком к станку (2 такта 4/4; 1 такт 4/4)

Battements tendus:

- с опусканием пятки в IV позицию;
- с demi plie по II и IV позиции без перехода;
- с demi plie по II и IV позиции с переходом;

Battements tendus jetes balancoir (2 такта 2/4, 1 такт 2/4);

Temps releve par terre en dehors et en dedans (2 такта s, 1 такт 3/4);

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе;

Battements soutenus из V позиции

- Battements tendus plie-soutenu на всей стопе (2 такта 2/4, 1 такт 2/4)
- Battements soutenus носком в пол на 45 на всей стопе (2 такта 2/4)

Battements double frappe носком в пол и на 45 (2 такта 2/4, 1 такт 2/4)

Petit battements sur le cou-de-pied (1 такт 2/4)

Pas tombe на месте, другая нога в положении le cou-de-pied

Pas coupe на всю стопу.

Battements releve lents на 90 из V позиции 2 такта 4/4)

Releve из demi plie по I, II, V позиции (2 такта 2/4)

III port de bras

Экзерсис на середине зала

теория правила исполнения

практика

Изучение положения epaulements на середине зала с постепенным введением маленьких и больших поз.

Demi plie, Grand plie по I, II, V позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4)

Battements tendus :

- в epaulements croisee;
- с нажимом пятки во II позицию.

3. Battements tendus jetes в epaulements croisee
4. Battements fondus на 45 en face
5. Battements frappees et double battements frappees носком пол , позднее на 45
6. Малые позы croisee, efface et ecartee вперед, назад.
7. I, II, III arabesques носком в пол, позднее на 45.
8. Battements releve lents на 45 во всех направлениях.
9. Grand battements jetes из I позиции во всех направлениях en face.
10. Temps lie вперед, назад (4 такта 4/4).
11. Pas de bouree simple с переменной ног (в начале лицом к станку)
12. III port de bras

4. Allegro

1. Pas Balance (1 такт 3/4)
2. Pas assemble в сторону (1 такт 4/4)
3. Petit changement de pieds
4. Pas de basque вперед (сценическая форма)

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала (основы джаз-

модерн танца). Повторение пройденного материала (основы классического танца).

Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за третий год обучения.

Разогрев.

Практика. Разогрев /с использованием уровней/.

1. движения, заимствованные из классического танца: здесь в основном используются движения, связанные с разогревом ног (*battement tendu*, *batt. tendu jeté*, *rond de jambe*), а также из танца модерн и других техник (*prance*, *pas tortilla*, *catch step*).

2. упражнения для развития подвижности позвоночника: в этом разделе используются все основные виды движений торса (наклон торса с прямой спиной /*flat back*/, изгибы торса, спирали, *body roll*, *contraction*, *release*, *high release*, *tilt*).

3. упражнения свингового характера и упражнения для расслабления: для того, чтобы перейти к следующему разделу «Изоляция» необходимо добиться достаточной свободы и расслабленного в держания позвоночника. Это можно сделать с помощью двух видов упражнений:

- *drop* (падение);
- *swing* (раскачивание).

Изоляция и координация.

Практика.

Изоляция.

Голова: наклон вперед и назад; наклон вправо и влево; повороты вправо и влево; *zundari*.

Плечи: подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; *twist*; шейк.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; подъем и опускание.

Пелвис: движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; *hip lift*; *shimmi*; *jelly roll*.

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

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп); переводы стоп из параллельного в выворотное положение; исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Координация.

Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Координация нескольких центров во время передвижения.

Экзерсис, заимствованный из классического танца.

Практика.

1. Demi и grand plié.
2. Battement tendu, battement jeté.
3. Rond de jambe par terre.
4. Batt. fondu, batt. frappé.
5. Développé, relevé lent.
6. Grand battement.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика.

Шаги: шаги фольклорного танца (афротанец); шаги в джаз манере; шаги в рок манере; шаги с мультипликацией; канканирующие шаги; связующие и вспомогательные шаги.

Прыжки: прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Практика. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращение. Комбинации в партере, связанные с положением в contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с передвижением на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Упражнения stretch – характера («растяжки»).

Практика. Статический стретчинг - фиксированное растяжение мышцы в течение 2-3 минут до полного исчезновения каких – либо неприятных ощущений.

Динамический стретчинг - амплитудные и маховые движения.

Контрольное занятие.

Практика.

6 год обучения

ГИМНАСТИКА

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

Теория

Изучение терминов изучаемых движений на французском языке. Правила

исполнения движений

Практика

1. Grand plie по IV позиции (2 такта 4/4, 4 такта 3/4)
2. Demi plie и grand plie по IV и V позиции в eparements(2 такта 4/4, 4 такта 3/4)
3. Battements tendus, battements tendus jetes, battements fondus (в маленьких и больших позах (2 такта 2/4)
4. Demi rond et rond de jambe на 45 eh dehors et en dedans.
5. Battements frappes et double battements frappes:
 - Plie-releve et demi rond на всей стопе (2 такта 2/4)
6. Pas toulbe с продвижением (работающая нога в положении sur le cou-de-pied
7. Round de jambe en lair en dehors et eh dedans на 45 (2 такта 2/4. 1 такт 2/4)
8. Demi rond et rond de jambe developpe en dehors et en dedans (на всей стопе)
9. Полуповороты на 2-х ногах en dehors et en dedans (с вытянутых ног)
10. Battements releve lents на 90 et battements developpes в больших позах
11. Grand battements jetes:
 - pointe
 - в больших позах
12. Маленькие позы, заканчивающие упражнения.

4. Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu double по второй позиции.
2. Battement tendu jetes
 - pique
 - в маленьких и больших позах.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie.
4. Battements fondu в маленьких и больших позах.
5. Battement Frappe et double battement frappe на 45 в маленьких и больших позах.
6. Battement releve lents en face в позах croisee, efface.

7.I II III arabesque на 90

8.IV arabesque носком в пол.

9.III port de bras с ногой вытянутой вперед или назад (2 такта 4/4, 3 такта 3/4)

10.Temps lie вперед, назад с перегибами корпуса.

11. Полуповороты на 2-х ногах в V позиции на полупальцах.

Allegro

Grand chandement de pieds.

Grand pas echange на II позицию (1 такт 2/4).

Petit pas echange на IV позицию в echanges

Pas echange с окончанием на одну ногу.

Sissone simple en face

Petit pas chasse во всех направлениях.

Sissone ferme в сторону, вперед, назад en face

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца). Повторение пройденного материала (основы классического танца).

Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за четвертый год обучения.

Разогрев.

Практика. Разогрев /с использованием уровней/.

1. движения, заимствованные из урока классического танца: здесь в основном используются движения, связанные с разогревом ног (battement tendu, batt. tendu jeté, rond de jambe), а также из танца модерн и других техник (prance, pas tortilla, catch step).

2. упражнения для развития подвижности позвоночника: в этом разделе используются все основные виды движений торса (наклон торса с прямой спиной /flat back/, изгибы торса, спирали, body roll, contraction, release, high release, tilt).

3. упражнения свингового характера и упражнения для расслабления: для того чтобы перейти к следующему разделу урока «Изоляция» необходимо

добиться достаточной свободы и расслабленного в держания позвоночника. Это можно сделать с помощью двух видов упражнений:

- drop (падение);
- swing (раскачивание).

Изоляция и координация.

Практика.

Изоляция.

Голова: наклон вперед и назад; наклон вправо и влево; повороты вправо и влево; zundari.

Плечи: подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist; шейк.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; подъем и опускание.

Пелвис: движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift; shimmi; jelly roll.

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

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп); переводы стоп из параллельного в выворотное положение; исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Координация.

Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Координация нескольких центров во время передвижения.

Экзерсис, заимствованный из классического танца.

Практика.

1. Demi и grand plié.
2. Battement tendu, battement jeté.
3. Rond de jambe par terre.
4. Batt. fondu, batt. frappé.
5. Développé, relevé lent.
6. Grand battement.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика.

Шаги: шаги фольклорного танца (афротанец); шаги в джаз манере; шаги в рок манере; шаги с мультипликацией; канканирующие шаги; связующие и вспомогательные шаги.

Прыжки: прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Практика. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращение. Комбинации в партере, связанные с положением в contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с передвижением на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Упражнения stretch – характера («растяжки»).

Практика. Статический стретчинг - фиксированное растяжение мышцы в течение 2-3 минут до полного исчезновения каких – либо неприятных ощущений.

Динамический стретчинг - амплитудные и маховые движения.

Контрольное занятие.

Практика.

7 год обучения

ГИМНАСТИКА

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка

Теория

Термины изучаемых движений у станка на французском языке, практике исполнения движений.

Практика

Экзерсис у балетного станка

Battement tendus pour batterie (1 такт 2/4, из-за такта)

Battement tendus jetes на j такта в сторону на 1/8 такта по I позиции.

Rond de jambe par terre en dehors на 1/4 круга.

Demi rond et rond de jambe на 45

Battement fondu:

- double на всей стопе, позднее на полупальцах,

с plie- releve et rond de jambe на 45 en face, позже из позы в позу.

Battements soutenu:

- на 45 с подъемом на полупальцы;
- в маленькие позы носком в пол, позднее на 45.

Battement frappe et double на полупальцах с окончанием в demi plie.

Petit battement sur le cou-de-pied на полупальцах.

Pas tombe:

- с продвижением (работающая нога в положении sur le cou-de-pied на 45
- на месте с поворотом en dehors et en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied.

Temps releve на 45 как preparation к rond de jambe en l'air (2 такта 2/4, 1 такт 2/4).

11. Rond de jambe en l'air на 45 en dehors et en dedans на demi plie releve с акцентами (1 такт 2/4).

III port de bras на plie с растяжкой (вперед, назад)

- без перехода с опорной ноги,
- с переходом с опорной ноги

13. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans. Работающая нога в положении sur le cou-de-pied.

3.Экзерсис на середине

Battements tendu pour batterie.

Battement tendu jetes на 1 такт 2/4 по I позиции.

3. Battement fondu

plie-releve

double на всей стопе.

Battement Frappes et battement double frappe на всей стопе с окончанием на demi plie.

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

IV port de bras

III port de bras на plie с растяжкой (вперед, назад).

Pas de bouree ballotte на croisse et efface ноком в пол, позднее на 45.

Pas suivi

4. Adagio

Adagio малой формы.

5. Allegro

1.Pas glissade в сторону без перемены ног и с переменной ног.

2. Double assemble

3.Petit pas jete на месте en face с ногой в положении sur le cou de pied.

4.Temps souete в V позиции с продвижением вперед, в сторону, назад

5.Petit changement de pieds с продвижением вперед, назад.

6.Sissone ferme на 90 вперед в позеI arabesque.

7.Temps leve в позах I ,II arabesque (сценический sissone)

8.Pas glissade en tournant по диагонали.

9.Pas de chat вперед.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения в учреждении и на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала (основы джаз-модерн танца). Повторение пройденного материала (основы классического танца).

Показательное выступление для педагога, отражающее усвоение материала за пятый год обучения.

Разогрев.

Практика. Разогрев /с использованием уровней/.

1. движения, заимствованные из урока классического танца: здесь в основном используются движения, связанные с разогревом ног (battement tendu, batt. tendu jeté, rond de jambe), а также из танца модерн и других техник (prance, pas tortilla, catch step).

2. упражнения для развития подвижности позвоночника: в этом разделе используются все основные виды движений торса (наклон торса с прямой спиной /flat back/, изгибы торса, спирали, body roll, contraction, release, high release, tilt).

3. упражнения свингового характера и упражнения для расслабления: для того чтобы перейти к следующему разделу урока «Изоляция» необходимо

добиться достаточной свободы и расслабленного в держания позвоночника. Это можно сделать с помощью двух видов упражнений:

- drop (падение)
- swing (раскачивание)

Изоляция и координация.

Практика.

Изоляция.

Голова: наклон вперед и назад; наклон вправо и влево; повороты вправо и влево; zundari.

Плечи: подъем одного или двух плеч вверх; движение плеч вперед-назад; twist; шейк.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; подъем и опускание.

Пелвис: движение вперед-назад; движение из стороны в сторону; hip lift; shimmi; jelly roll.

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

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп); переводы стоп из параллельного в выворотное положение; исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Координация.

Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. Координация нескольких центров во время передвижения.

Экзерсис, заимствованный из классического танца.

Практика.

1. Demi и grand plié.
2. Battement tendu, battement jeté.
3. Rond de jambe par terre.
4. Batt. fondu, batt. frappé.
5. Développé, relevé lent.
6. Grand battement.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Практика.

Шаги: шаги фольклорного танца (афротанец); шаги в джаз манере; шаги в рок манере; шаги с мультипликацией; канканирующие шаги; связующие и вспомогательные шаги.

Прыжки: прыжки используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации.

Вращения: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

Комбинация или импровизация.

Практика. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращение. Комбинации в партере, связанные с положением в contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с передвижением на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Упражнения stretch – характера («растяжки»).

Практика. Статический стретчинг - фиксированное растяжение мышцы в течение 2-3 минут до полного исчезновения каких – либо неприятных ощущений.

Динамический стретчинг - амплитудные и маховые движения.

Контрольное занятие.

Экзамен.

Планируемые результаты:

Предметные результаты (знания, умения, навыки)

Обучающиеся должны:

- знать терминологию, используемую в танце;
- знать правила исполнения движений у станка и на середине;
- владеть техникой исполнения движений,
- владеть мелкой моторикой движений, точностью и законченностью позировок, хорошей координацией движений и моторной памятью;
- ориентироваться в пространстве, соблюдать рисунки;
- понимать принципы составления танцевальных композиций;
- взаимодействовать с партнером; иметь навыки ансамблевого исполнения;
- грамотно, музыкально и выразительно исполнять хореографический материал.

Обучающиеся получают возможность:

- осознавать значимость хореографии для дальнейшего обучения и

достигнуть уровня функциональной грамотности, необходимого для продолжения дальнейшего обучения в среднем специальном учебном заведении;

- воспринимать содержание различных танцевальных комбинаций;
- исполнять танцевальные комбинации выразительно;
- ориентироваться в пространстве.

Метапредметные результаты

Обучающиеся должны:

- организовать свой исполнительский аппарат под руководством педагога;
- осуществлять двигательный контроль в исполняемой танцевальной комбинации.

Обучающиеся получают возможность:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- использовать знания в учении и в повседневной жизни;
- в сотрудничестве с педагогом определять и формулировать цель деятельности на занятии ,ставить новые задачи и подбирать танцевальные движения для новых комбинаций
- совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.

Личностные результаты

Обучающиеся должны:

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений;
- развить способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развить координацию и культуру движений;
- развить общий кругозор и познавательный интерес к искусству танца;
- обогащать творческое воображение, фантазию, развить внимание, память, мышление.

Обучающиеся получают возможность:

- сформировать чувство такта и культурных привычек в процессе коллективного творческого общения;
- воспитать культуру личности;

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно-учебный график (см. Приложение №1)

Условия реализации программы

Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

Инструменты и приспособления:

- хореографические станки;
- зеркальные стены;
- музыкальные центры;
- раздевалки, туалеты;
- специальная форма для занятий, костюмы для концертной деятельности;
- методические материалы (пособия, разработки занятий, специальная литература, видеозаписи)

Технические средства обеспечения:

- коврики;
- DVD диски.

Кадровое обеспечение

Занятия проводят педагоги дополнительного образования со специальным профессиональным образованием, которые имеют возможность посещать курсы, семинары, мастер-классы для повышения своего профессионального уровня

Учебно - воспитательный процесс каждого года обучения делится на три

триместра. По окончании каждого триместра проводятся контрольные занятия. Годовая оценка выставляется по итогам трёх триместров.

Формы контроля:

- контрольные занятия по окончании каждого триместра;
- переводные экзамены на третьем году обучения;
- выпускные экзамены на седьмом году обучения по предмету классический и народно-сценический танец;
- анализ успеваемости, отслеживание результатов (наблюдение, диагностика, тестирование, опрос и др.)
- участие в конкурсах, фестивалях, концертах и др.

Оценка результатов знаний и умений учащихся осуществляется по ходу занятия и включает в себя критерии: мотивационно-личностный, деятельно-практический.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы, а также предназначен для закрепления навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по теме;
- итоговый, проводимый в конце каждого года обучения в форме контрольного занятия или экзамена (переводного, выпускного).

Требования к организации и проведению контрольного занятия, экзамена:

- в конце каждого учебного триместра рекомендуется проводить контрольные (открытые) занятия;
- форма и содержание контрольного (открытого) занятия определяется педагогом;
- форма и содержание экзамена определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- контрольные (открытые) занятия, экзамены должны включать отдельные

фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-танцевальный материал, соответствующий требованиям программы;

- итоги контрольного (открытого) занятия, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин;
- в соответствии с учебным планом переводные и выпускные экзамены определяются Центром искусств самостоятельно на методическом совещании в начале учебного года.

По завершению изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании Центра искусств. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести необходимые изменения. Контроль позволяет преподавателям и учащимся увидеть результат своего труда.

Оценочные материалы. По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

Критерии и нормы оценки учащихся:

- оценка 5 («отлично»): технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Предполагает хорошее репертуарное продвижение и качество исполнения. Количество и трудность композиций или комбинаций, соответствующее уровню года обучения или быть выше.

Качество означает:

- понимание формы, жанра композиции, осмысленность исполнения;
- владение техническим мастерством, лёгкостью и точностью исполнения;
- выразительность исполнения, артистичность, сценическая выдержка.

В этих требованиях закладывается и возможность дальнейшего профессионального обучения учащихся;

-оценка 4 («хорошо») отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле).

Репертуарное продвижение должно соответствовать классу, как и количество проходимого материала.

Допустимы более умеренные темпы, менее яркие выступления, но качество отработанных навыков и приемов должно быть обязательно.

Оценку «хорошо» может получить яркий ученик, выступивший менее удачно.

Снижается оценка за технические неточности, неуверенность исполнения;

-оценка 3 («удовлетворительно») исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.

Недостаточное репертуарное продвижение (трудность композиции, комбинации). Погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности.

Условия реализации программы. Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах должны быть инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция противопожарной безопасности. Кабинеты должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения:

- просторный, хорошо отапливаемый и проветриваемый зал, оснащенный зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- технические средства обучения: звуко- и видеовоспроизводящая аппаратура, фонограммы, музыкальный инструмент (концертмейстер);
- раздевалки, туалеты;

- специальная форма для занятий, костюмы для концертных номеров и т.д.
- методические материалы (пособия, разработки, специальная литература, видеозаписи и др.)

Кадровое обеспечение. Занятия должны проводиться педагогами дополнительного образования со специальным профессиональным образованием, которые имеют возможность для повышения профессионального уровня через обучение на курсах, семинарах, посещения мастер-классов, занятий коллег и др

Методические рекомендации. Занятия по народно-сценическому танцу строятся из упражнений у станка, на середине зала и этюдной работы. На начальном этапе на «середине» изучаются характерные для народно-сценического танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, развивается умение ориентироваться в пространстве, двигаться по площадке в различных рисунках и ракурсах, закладываются навыки ансамблевого исполнения, воспитывается эмоциональная отзывчивость. В процессе работы педагог должен строго соблюдать принцип «от простого к сложному». На базе основных навыков и умений, сформированных на первом и втором годах обучения, посредством несложного комбинирования движений учащиеся совершенствуют технику исполнения. Увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно. Усложнение лексики, введение новых технических приемов должны быть подготовлены в течение предыдущих этапов обучения. Занятия рекомендуется строить таким образом, чтобы количество упражнений у станка изначально не превышало 5, далее 7-8, а нагрузка на различные мышцы рук, ног, корпуса и головы была равномерной. Нецелесообразно проходить на одном занятии большое количество элементов различных танцев, также как и изучать движения одного лишь танца. Рекомендуется первоначально разучить 3-5 элементов, из которых в дальнейшем составить небольшую комбинацию, а по мере проработки дополнить ее другими движениями и создать развернутый этюд или танец. Однако не следует

стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Педагогу дается возможность увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы.

При изучении каждого из разделов настоящей программы необходимо знакомить обучающихся с национальными особенностями входящих в него народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа.

Основные	методы	работы:	
- наглядный	(практический	качественный	показ);
- словесный (объяснение, желательное образное).			

Требования к музыкальному оформлению занятия. Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы как танцевальные композиции, так и тренажные упражнения.

В процессе учебной работы необходимо прививать обучающимся умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» урока, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал должен помогать осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу. Для тренажных упражнений желательное использовать музыкальный материал квадратного построения, с четким ритмом и ярко выраженной фразировкой, чтобы дети легко определяли музыкальные предложения, периоды и основное внимание уделяли правильности исполнения движений. Музыкальное сопровождение по темпу следует подбирать так, чтобы при выполнении упражнений его не нужно было искусственно ускорять или замедлять. Ритмическая основа тренировочных комбинаций в основном должна совпадать с ритмическим рисунком музыкального сопровождения. На первоначальных этапах изучения упражнений необходимо использовать

музыкальное сопровождение с простым ритмическим рисунком. Позднее, на этапе совершенствования движения, ритмический рисунок может быть более разнообразным.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН о правах ребёнка. Принята 20 ноября 1989 года.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р г.Москва)
3. Конституция Российской Федерации. Принята 12 декабря 1993 года.
4. Конституция Республики Башкортостан. Принята 24 декабря 1993 г.
5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761)
6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года
7. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан» (принят Государственным Собранием – Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года)
8. Приказ Министерства Образования Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4сентября 2014 г. № 1726-р г.Москва)
10. 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 РФ от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва)

Основной список

1. Белая Н.В. Ирландский танец для начинающих: Учебное пособие. — СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2013. – 160 с. (+DVD). – (Учебники для вузов. Специальная литература).
2. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. –СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2013. – 544 с.: ил. – (Мир культуры, истории и философии)
3. Блок Л.Д. «Классический танец. История и современность» М., Искусство, 1987.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
5. Балет: Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.

6. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1973.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2014.
8. Дополнительный список
9. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
10. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
11. Барышникова Т. Азбука хореографии/ Т.Барышникова. - М.: Айрис Пресс, 2009
12. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А.Я.Ваганова. -С.-П., 2000

Дополнительный список

1. Ивлева Л.Д. Джазовый танец: Учеб.пособие /ЧГАКИ. - Челябинск, 2006. – 104с.
2. Лисицкая Т. С. «Джазовый танец» г. Москва – Гамбург, 1999 год.
3. Никитин В.Ю, «Композиция урока методика преподавания модерн-джаз танца» г.Москва, 2006 год.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения – М.: ГИТИС, 2000.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения- М.;ГИТИС, 2000.
6. Пинаева Е.А. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений ДШИ. – Москва, 2006.
7. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.
8. Тарасов Н. Классический танец.- М.: Искусство, 1981.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей - С-Пб.: «Детство-пресс» 2000.
10. Фисюкова Л.Б. Воспитание сказкой - Харьков, 1996.
11. Шереметьевская Н. В. «Танец на эстраде», г. Москва, 1985 год.
12. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. - М.: Искусство, 1968.

Интернет-ресурсы

1. <https://infourok.ru/> Библиотека методических материалов.
2. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования «Наша сеть».
3. <https://dancehelp.ru/> Веб-сайт «Помощь хореографу».