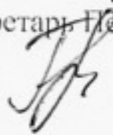


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

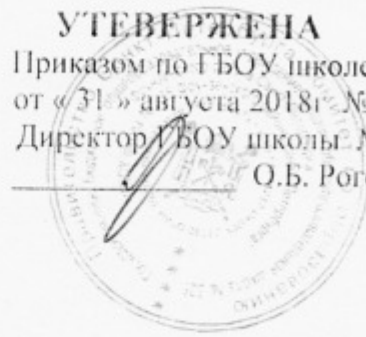
ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школе №325
Протокол № 1
От « 30 » августа 2018 г
Секретарь Педагогического совета



УТВЕРЖЕНА

Приказом по ГБОУ школе №325
от « 31 » августа 2018г № 234
Директор ГБОУ школы №325
О.Б. Рогозина



Рабочая программа
DANCE STUDIO
Для детей (7-14лет)
на 2018-2019 учебный год

Автор - составитель:
Педагог дополнительного образования
Пушистова Ирина Валериевна

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка

Актуальность

Современный танец – понятие временное, т.е. танец, который, в отличие от историко-бытового, существует сейчас, в наше время. Однако в русском искусствознании этот термин объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцам. Анализируя учебные пособия, которые были изданы во многих странах, можно сделать вывод, что методическая часть в этих работах практически отсутствует. Происходит это в силу того, что система современного танца постоянно обновляется, расширяется, развивается и т.д., поэтому, в основном, в учебниках приводится описание движений и комбинаций, из которых строится урок конкретного педагога. Естественно, самобытность и индивидуальность педагога в современном танце – это залог его успешной работы, но созданная индивидуальная техника всегда должна опираться на общие принципы, присущие всему направлению.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье, формирует выразительные навыки движения, умение легко, грациозно и координировано танцевать, воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения, обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия,

Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность,

развивает творческие способности детей,

воспитывает коммуникативные способности детей.

Направленность программы:

Программа относится к художественной направленности, по виду – модифицированная, уровень освоения общекультурный.

Педагогическая целесообразность – воспитать и развить художественный вкус, приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела, расширить кругозор образно-художественного восприятия мира, воспитать культуру коллективизма и гуманизма.

Цель программы: создание условий для творческой самореализации посредством исполнения современных танцев приобщая детей к хореографическому искусству.

Задачи программы:

Образовательные – освоение учащимися основ хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей. Умение артистично исполнять номера, сохранение рисунка танца. С последующими годами совершенствование и углубление знаний и умений в хореографии, навыков координации.

Развивающие – развитие стойкого интереса у учащихся к хореографическому искусству, а так же художественно-творческих способностей средствами танца с учетом их индивидуальных способностей. Умение работать на сцене.

Воспитательные – расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, совершенствования коллективизма и гуманизма, чувства вкуса.

Этапы программы:

- начальный этап 1 год обучения
- основной этап 2 год обучения
- углубленный этап 3 год обучения

На каждом этапе решаются определенные задачи, которые несут за собой приобретение умений, знаний и навыков. Переход от этапа к этапу происходит постепенно в соответствии с усвоением требований на данном этапе.

Начальный этап – освоение азов хореографии, азбуки классического танца, несложных элементов эстрадных (джаз, модерн) и стилизованных танцев народов мира, свободной пластики.

Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка.

Ознакомление детей с историей возникновения и развития хореографического искусства.

Основной этап – разучивание более сложных элементов хореографии, и продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства. Поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) основами современного и классического танца с элементами свободной пластики в образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал,

Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков,

Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»,

Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник-ансамбль/коллектив»),

Углубленный этап – совершенствование полученных знаний в области хореографии, актерского мастерства и способности к танцевально-музыкальной импровизации. Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала

Основные принципы:

Систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному), поэтапность, учет психофизиологических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность (интегративность связей), актуальность, результативность, а так же опирается на новейшие современные зарубежные педагогические идеи: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и учеников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учениками», а «вместе, рядом с ними»).

Последовательная долгосрочная программа позволяет всесторонне представить основной курс современного танца и хореографии в цикле художественно-эстетического воспитания. С каждым годом содержание урока усложняется, но позволяет не форсировать конечные итоги, а предусматривает многократное повторение пройденного материала.

Характеристика учащихся 2017-2018 учебного года

В этом учебном году продолжают заниматься учащиеся 3 года обучения.

Третья возрастная группа 13-14 лет. Дети со средним уровнем физической подготовки. Освоили основной этап хореографии. Научились координировать свое тело, мышцы, развилось чувство ритма и музыкального слуха. Результативность на среднем уровне.

Условия реализации программы

Возраст детей

От 7 до 14 лет.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года.

Продолжительность занятий.

Год обучения	Часа в неделю	Часа в год
3	2ч	72ч

Количество учащихся в группе по годам обучения:

3 год обучения – не менее 10

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Условия набора:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий.

- групповая;
- подгрупповая;
- с солистами.

Формы проведения занятий

- типовое занятие;
- открытое занятие;
- конкурсы, концертные выступления
- знакомство с хореографическими коллективами города;
- творческие задания.
- творческий отчет.

Методы, используемые при проведении занятий

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- наглядный пример;
- беседа;

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В хореографии наглядность связана с конкретным показом упражнений, с их характеристикой и словесным пояснением. В связи с этим применяются в учебном процессе видеозаписи, с целью проведения педагогом совместно с учениками методического анализа исполнения движений для лучшего усвоения пройденного материала. Использование ИКТ (информационно компьютерных технологий) в хореографии в виде презентаций на уроках и видео сопровождение номеров на концертах. Один из стимулов, активизирующих мотивацию школьников к участию во внеклассной работе - возможность увидеть своё выступление в Интернете. Использование ИКТ при организации занятий по хореографии как средство наглядности на уроках при изучении и постановке нового материала (фильмы, мультфильмы по мотивам изучаемого произведения, видеоклипы к инсценируемым песням и пр.) ; видеосъемка и фотосъемка школьных мероприятий учениками и педагогом . И на их основе создание хореографом и учениками презентации и видеоклипов.

Таким образом, компьютер значительно расширяет возможность предъявления информации, позволяет усилить мотивацию в занятиях и активно вовлечь учащихся в творческий процесс. Использование возможностей компьютера позволяет открыть для детей замкнутое пространство кабинета и погрузиться в мир искусства, сотворчество хореографа и друг с другом, мир нового взгляда на обучение .

Ожидаемые результаты освоения программы:

Занятия в кружке предполагает следующие результаты:

- **Начальный этап** – освоение простых базовых движений танца, выработка навыка правильной осанки.
- **Основной этап** – освоение более сложных базовых движений танца, объединение их в танцевальные связки, самостоятельное протанцовывание танцев.
- **Углубленный этап** – совершенствование и углубление знаний и умений в одном виде танцевальной программы
- **Общий результат** - создание положительного психоэмоционального тонуса организма, совершенствование навыков координации, формирование навыка самостоятельного выражения движений под музыку, развитие совершенствования творческих способностей, развитие эмпатии (умение чувствовать и сопереживать), воспитание культуры, совершенствование навыков коллективной работы, воспитание чувства вкуса.

Способы проверки результатов освоения программы:

Воспитанник будет знать:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии классического танца;
- выражать образ с помощью движений;
- уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей
- Основы современного танца

Воспитанник будет уметь:

- владеть корпусом во время поворотов;
- координировать положение рук и ног во время прыжков
- обладать растяжкой и гибкостью
- умение работать в коллективе, чувствовать партнера

Формы подведения итогов реализации программы:

Подведение итогов и определение результатов обучения происходит в форме открытых занятий, соревнований между парами, отчетном концерте, выступлениях на праздниках.

Формы фиксации результатов:

В течение года педагог проводит отслеживание результатов, заносит их в диагностическую таблицу, что позволит определить на каком уровне находится ребенок.

Критерии оценки результативности освоения программы

- **Низкий уровень** – Отсутствие координации движений, чувства ритма, пластичности, эмоциональности. Рассеянное внимание, неспособность двигаться в такт музыке, соблюдать синхронность в танце.

-**Средний уровень** – умение освоение нового материала (движений, танцевальных связок, композиций). Исполнение танцев с небольшими ошибками. Боязнь сцены.

- **Высокий уровень** – исполнение танцевальных композиций в заданном ритме, без ошибок, с выразительностью. Умение работать со зрителем. Самостоятельное составление танцевальных композиций.

Учебно – тематический план
3 год обучения

№	Наименование Разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Пластика	11	3	8
3.	Стрит дэнс	9	2	7
4.	Импровизация	8	2	6
5.	Джаз модерн	8	2	6
6.	Классическая Хореография	9	2	7
7.	Латино	6	1	5
8.	Танцы с предметом	7	2	5
9.	R n B	3	1	2
10.	Повторение Пройденного материала	5	1	4
11.	Выступление на концертах	5	0	5
Итого:		72ч		

Содержание
3 год обучения

№	Тема занятия	Теория	Практика
1	Вводное занятие		Упражнения по показу.
2	Пластика	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Изучение и отработка более сложных танцевальных движений. Разучивание танца «Птицы»
3	Стрит дэнс	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Изучение танцевальных элементов характерных этому танцевальному стилю.
4	Импровизация	Беседа о разных образах в танце, как их можно выразить в движении.	Исполнения танцевальных этюдов на образ, характер.
5	Джаз модерн	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Особенности танцевальных движений стиля джаз модерн.
6	Классическая хореография	Методически правильность исполнения движений. Характерные ошибки.	Повтор основных элементов классического танца, экзерсиз у станка и на середине, аллегро, вращения.

7	Латино	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Изучение элементов латино в более сложных комбинациях.
8	Танцы с предметами	Правильность владения предметами, характерные особенности каждого.	Умение и навыки работы с предметами сложные элементы. Соединение с танцевальными движениями
9	R n B	Раскрытие правильность исполнения движений в этом танцевальном стиле.	Пластика и хореография в стиле R n B разучивание более сложных движений
10	Повтор пройденного материала.		Повтор разученного.
11	Выступление на концертах		Исполнение танцев.

Методическое обеспечение

Содержание занятия: состоит из разминки – 15мин, Классический (Современный) танец – 30мин., заключительная часть-15мин.

Структура занятия.

1 часть. Продолжительность 15мин. РАЗМИНКА.

Описание части занятия:

- Работа над амплитудами движений, степенью физического напряжения в процессе танца.
- Перевод физического состояния в спортивный режим (разминка).
- Ритмика – развитие способности чувствовать ритм и адекватно изменять скорость движения, в зависимости от аудио сопровождения.
- Работа со скоростью движения, отработка эффектов ускорения, замедления, выдержка пауз.
- Растяжка.

2 часть. Продолжительность 30 мин. ОСНОВНАЯ.

Описание части занятия.

- Развитие психомоторной координации – одна из основных задач, позволяющая использовать свободу движения и комбинировать все части тела независимо от направления движения и скорости.
- Развитие двигательной памяти. Обучение двигаться автоматически. Не задумываясь о том, что необходимо сделать в тот или иной момент.
- Изучение нового материала.

3 часть. Продолжительность 15 минут. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.

Описание части занятия.

- Психология танца – эффекты, производимые теми или иными движениями на зрителя.
- Работа над амплитудами, скоростью. Напряженностью движений, в зависимости от характера, личного типа сложения.
- Актерское мастерство – искусство выражать свои мысли, чувства, эмоции.

Содержание частей занятия:

1 часть. Разминка.

Цель: разогреть мышцы и связки перед занятием самими танцами – подготовить тело в целом и отдельные его части.

Принципы:

- 1) поочередное разрабатывание отдельных частей тела (чаще начиная с голов, т.е. сверху вниз).
- 2) Танцевальность упражнений т.е. все движения должны быть не механистической подготовкой тела, а движениями, из которых затем будут вытекать танцевальные – «па». В противном случае слишком спортивная разминка будет выпадать из общего процесса обучения.
- 3) Актуален призыв к бодрости, активности, энергичности, жизнеутверждающий порыв исходит из музыки, телодвижений преподавателя и его слов.

- 4) Преподаватель разминается вместе с группой, показывая пример должной физической и артистической активности.
- 5) Движения не должны быть замысловатыми или сложными.
- 6) Разминка происходит нон-стоп.
- 7) Необходимо задействовать все части тела.

Результат: тело готово к выполнению движений танца или подготовительного тренинга.

- 1) зарядка положительной энергией, необходимой для освоения нового материала, психологическая готовность к следующей – основной части занятия. Отрешение от бытовых, деловых, личных и прочих насущных проблем занимающегося. В значительной мере это зависит от харизмы и настроения преподавателя.

Растяжка.

Данная часть занятия складывается из чередования упражнений на позвоночник и традиционных растяжек. Растягиванию подвергаются мышцы и связки конечностей и поясов конечностей, т.е. передняя, задняя и др. поверхности бедер, плечи и пр.

Упражнения для позвоночника – это тоже, собственно, растяжки только направленные на мышцы и связки позвоночного столба. Их значение трудно переоценить. Они необходимы каждому. Поэтому, вопреки их внешней непривлекательности, преподавателю стоит сопровождать занятие «увещеваниями» об их пользе.

Данные упражнения выполняются ближе к концу занятия.

Задачи:

1. положительное влияние на позвоночник и здоровье в целом
2. психофизическая релаксация
3. выработка естественной и правильной осанки
4. снятие мышечного напряжения
5. снижения чувства утомления в процессе и после занятия
6. тренировка глубокого дыхания
7. увеличение гибкости тела, подвижности суставов

Принципы подачи:

8. спокойная музыка
9. предпочтителен определенный порядок упражнений для позвоночника: вверх, боковой наклон, в сторону, вперед, скручивание, назад, к центру.
10. целесообразно поправлять позы учеников, обходя их.
11. упражнения для позвоночника можно продуктивно реализовать в канве модерна. Сам танец модерн прекрасно развивает мышцы позвоночного столба и обеспечивает хорошую и равномерную растяжку позвоночника.

2 часть. Основная Новый материал.

1. Новые движения, развитие новых движений предыдущих занятий, объяснение теории.

2. технический блок (сэт) с использованием нового материала:

2.1. показывается одно из основополагающих для изучаемого стиля танца движений, подробно объясняя технику этого движения. Начинаем с более простого движения, поэтапно усложняя его.

2.2. Все вместе (преподаватель и ученики) делаем его несколько раз под музыку

2.3. Аналогично показываем и объясняем второе основополагающее движение.

2.4. Аналогично все вместе делаем его несколько раз под музыку.

2.5. Связываем эти два движения.

Если движение достаточно сложное, от второго движения может и не быть.

Требование к вышеуказанным движениям:

- не очень замысловатые

- легко и логично связывающиеся друг с другом в паре

- подходящие для циклического повтора в связке

- несущие основы пластики изучаемого танца

- соответствующие уровню восприятия данной группы учеников

- интересно выглядящие даже вне контекста танцевальных композиций

- логично, если они присутствуют в прорабатываемой части следующей за техническими блоками

2.6. исполняем эту связку все вместе под музыку несколько раз

2.7. оставляем учеников исполнять эту связку

2.8. обходим всех и каждому делаем замечание, нередко физически помогая исправить движение.

2.9. можно, даже желательно, в процессе разработки связки поменять музыку.

2.10. под конец проработки – показ какой-либо общей для нескольких человек ошибки от обратного и повтор еще несколько раз (лучше вместе с ними).

3. технические блоки с использованием нового материала: аналогичны первому

4 короткая композиция

4.1. медленный показ одной из частей композиции с объяснениями. Логично, если эта часть содержит движения технических блоков.

4.2. все вместе – несколько раз под музыку.

4.3. даем задание: начинающие и отстающие делают лишь эту часть композиции, а продвинутые – всю композицию, сначала вместе с преподавателем, затем без него.

4.4. оставляем учеников исполнять эту связку. Обходим всех и каждому делаем замечание после очередного прохождения композиции.

3 часть Заключительная.

Повтор прежних движений и коротких связок нон – стоп.

Повтор прежних движений и коротких связок нон-стоп

Повтор от простого к сложному динамических движений этого и предыдущих занятиями нон-стоп. Аэробная нагрузка должна постепенно нарастать. Цель: дать больше физической нагрузки, особенно аэробного характера.

Дыхательная упражнения:

Актуальнее всего сразу после активной части. Используются:

1. развитие грудного и брюшного дыхания по отдельности и вместе. В качестве «подсказки» выступают разнообразные круги руками (движения, усиливающие амплитуду входа и выхода)
2. элементы системы развития трехфазного дыхания, дыхания стрельниковой и пр.
3. упражнения дыхательной гимнастики йогов.

Цель:

1. развитие способности концентрироваться на своем дыхании, контролировать дыхание, в том числе в танце, умение нормализовать дыхания после активной части.
2. обогащение тканей кислородом.
3. развитие умение естественного исполнения танца.

Азбука музыкального движения

- Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.
- Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.
- Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).
- Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.
- «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.
- «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.
- Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.
- Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.
- Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

- Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.
- «Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.
- Тройные притопы с остановкой.
- Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.
- Поднимание на полупальцы по VI позиции.

Танцевально-образные движения

«Звереритмика» - движения имитирующие повадки зверей, птиц в соответствии с четверостишиями.

- Кошка села на окошко,
 Стала кошка лапки мыть,
 Понаблюдав за ней немножко,
 Мы все движенья можем повторить.
 Раз, два, три – ну-ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).
 Три, четыре, пять – повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).
- Змея ползет тропой лесной,
 Как лента по земле скользит,
 А мы движение такое,
 Рукою сможем все изобразить.
 Раз, два, три – ну-ка повтори (правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед).
 Три, четыре, пять – повтори опять (левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползет вперед)
 Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).
- Стоит цапля на болоте,
 Ловит клювом лягушат,
 И так стоять совсем не трудно
 Для нас, для тренированных ребят.
 Раз, два, три – ну-ка повтори (правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).
 Три, четыре, пять – повтори опять (левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо)
 Ну, просто молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).
- Ветер деревце качает,
 Хочет ветку наклонить,
 Понаблюдав за ним немножко
 Мы все движенья сможем повторить.
 Раз, два, три – ну-ка повтори (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Три, четыре, пять – повтори опять (руки прямые вверху над головой изображают качающееся дерево).

Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).

- Мартышка к нам спустилась с ветки,
Мартышку надо уважать
Ведь обезьяны наши предки,
А предкам детки, надо подражать.
Раз, два, три – ну-ка повтори.
Три, четыре, пять – повтори опять (повторяем все движения вместе).
Ну, просто – молодцы! (руки разводим в стороны через I позицию).
- Этюд, имитирующий действия человека.
Жила была бабка (руками изображаем как «бабка» надевает платок) у самой речки (правая рука перед собой делает волнистые движения). Захотелось бабке («бабка» надевает косынку) искупаться в речке (руки выводим вперед, затем в стороны, изображая плавание). Она купила себе мочало (на высоких полупальцах на месте разворачиваем пятки то вправо, то влево, при этом кулачками трем животик круговыми движениями). Наша песня хороша (разводим руки в стороны через I позицию) начинай сначала! (топнуть правой ногой и руки закрыть на пояс).

Основные виды движения

- Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.
- Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.
- Шаги на полупальцах.
- Шаги на пятках.
- Шаги в комбинации с хлопками.
- Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.
- Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени).
- Галоп (лицом в круг).

1. Хореография :

1.1 Понятие опорной и работающей ног.

1.2 Постановка корпуса

1.3 Позиции рук, ног

1.4 Упражнения у палки: Demi plie (из 1, 2,5 позиций ног)

1.5 Battements tendus (1, 5 поз. ног), крест

1.6 1.6 Battements tendus jetes:

1.7 Rond de jambe par terre en dehors et en dedans в demi-plies

1.8 Battements fondus:

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

1.10 Pas coupe на всю стопу.

1.11 Battements releves lents на 45 гр. 90гр.

1.12 Grand battements jetes.

1. 1 и 3 port de bras как заключительный этап в различных упражнениях.
2. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.
3. Allegro
4. Танцевальные элементы

2. Современные танцы:

- 2.1 Изоляция головы
- 2.2 Изоляция плеч
- 2.3 Изоляция грудной клетки:
- 2.4 Изоляция рук
- 2.5 Основные позиции рук и варианты позиций
- 2.6 Позиции ног и варианты движения ног
- 2.7 Координация. Принципы координации.
- 2.8 Упражнения для всего тела на середине зал
- 2.9 Шаги. Вращения

3. Партерная гимнастика

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

- Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.
- Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.
- «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:
 - 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;
 - 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.Движение повторить с левой ноги.
- «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:
 - 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.
 - 2 такт – вернуться в исходное положение.Движение повторить с левой ноги.
- «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:
 - 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.
 - 2 такт – вернуться в исходное положение.
- «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».
- «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

- «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.
- «Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:
 - 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.
 - 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.
- «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.
- «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.
- «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

Рисунки танца. Пространственные перестраивания.

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

- Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:
 - лицом и спиной;
 - по одному и в парах.
 Собраться в маленький круг и расходиться в большой круг.
 Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.
- Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.
- Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

Танцевально-образная импровизация

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, огонь, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

Материально - техническое обеспечение

- удобный светлый зал с хорошим ровным полом;
- хореографические станки;
- большие зеркала.
- Коврики
- CD магнитофон с флеш-выходом

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1984.
2. Звездочкин В. Классический танец. - Ростов-на-Дону, 2003.
3. Мачинский В.. Гимнастика, исправляющая осанку. – М.: Медицина, 1994.
4. Моисеев И. Танцы народов мира. – М.: Искусство, 1988
5. Е.И. Мошкова, «Ритмика и балльные танцы» - Москва Просвещение 1997
6. Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца» Москва Издательский дом «Один из лучших» 2006
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» -Москва «Век информации» 2009

Список литература для детей и родителей:

1. Чечина Ж.В "Развитие художественно-творческих способностей школьников на уроках хореографии в учреждениях дополнительного образования детей". - Москва, 2011.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии -М.:Айрис-пресс 2000г.
3. Полятков С.С. «Основы современного танца»- Ростов на Дону 2006г.
4. Юлия Андреева «Танцетерапия»- СПб.: Диля, 2005 г.
5. Вашкевич Н. «История хореографии» -Книга по Требованию 2012г.
6. Уральская В.И. «Рождение танца» -Москва: Советская Россия 1982 г.
7. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» -Новое слово 2004 г.
8. Боб Андерсен «Растяжка для каждого»- Поппури 2007г.

Коллектив: Хореографическое объединение DANCE STUDIO

Уч. год :

Руководитель: Пушистова И.В.

ФОРМА ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Низкий уровень: (Н) Отсутствие координаций движений, чувства ритма, артистичности. Слабое внимание, неспособность двигаться синхронно, выдерживать рисунок танца.

Средний уровень: (С) Освоение нового материала, танцевальных комбинаций, но неуверенное исполнение, без артистизма и образности. Боязнь сцены.

Высокий уровень: (В) Исполнение хореографических номеров и комбинаций в заданной манере, артистично и легко. Освоение всех упражнений программы. Умение работать на сцене. Сохранения рисунка танца.

№	Список учащихся	Профессиональные навыки			Музыкальность			Участие в концертах			Импровизация			Артистизм		
		Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Низкий уровень - выполнения на 25%

Средний уровень- выполнения на 50%

Высокий уровень - выполнения на 75% и выше.

Критерии оценки качество образования в танцевальном коллективе.

- 1. Профессиональные навыки** - выворотность, шаг, прыгучесть, гибкость, растяжка, выносливость, координация движения, ориентация в пространстве, умение владеть мышцами.
- 2. Музыкальность** - чувство ритма, умения слышать сильные и слабые доли, умение разбивать движение на четвертные, восьмые и шестнадцатые ноты, музыкальный счет и умение это соотносить с движением, комбинацией.
- 3. Участие в концертах** - активность выступлений на публике, хорошая посещаемость всех занятий.
- 4. Импровизация** - иметь в багаже большой лексический материал, умение придумывать и комбинировать движения рук, ног, головы и тела, соответствие движений с музыкой и заданным образом, умение придумать комбинацию и повторить ее с другой ноги и в другую сторону.
- 5. Артистизм** - выполнить упражнения по актерскому мастерству, эмоции в танце, умение выражать движениями поставленной задачи в номере, показать образ героя, персонажа не только движениями но и мимикой. Свободное ощущение на сцене, и выполнение поставленных задач.

Низкий уровень: (Н) Отсутствие координаций движений, чувства ритма, артистичности. Слабое внимание, неспособность двигаться синхронно, выдерживать рисунок танца. Профессиональные

навыки на очень низком уровне (слабая растяжка, отсутствие гибкости, дезориентация в пространстве) Программа выполнена на 25%.

Средний уровень: (С) Освоение нового материала, танцевальных комбинаций, но неуверенное исполнение, без артистизма и образности. Боязнь сцены. Сложность импровизации, Программа выполнена на 50%.

Высокий уровень: (В) Исполнение хореографических номеров и комбинаций в заданной манере, артистично и легко. Освоение всех упражнений программы. Отличная гибкость, выворотность, умение ориентироваться на разных сценических площадках. Умение работать на сцене. Сохранения рисунка танца. Программа выполнена на 75% и выше.