

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ДЕСНОГОРСК»
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического
совета
МБУДО «ДДТ» г.
Десногорска
Протокол № __ от «__»
_____ 2020 г.

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического
совета
МБОУ «СШ № 4» г. Десногорска
Протокол № __ от «__»
2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУДО «ДДТ» г.
Десногорска
№ 160 от «29»
мая 2020 г.
Е.Ю.
Долженко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИР СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»**

Возраст учащихся: 5-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Антоненкова Мария Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Десногорск
2020 год

Пояснительная записка

Интеграция в дополнительное образование – явление не новое, но сегодня весьма актуальное.

Современный Дом детского творчества, если он действительно хочет обеспечить подрастающему поколению новое качество дополнительного образования, должен построить принципиально иную функциональную модель своей деятельности.

И эта модель базируется сегодня не столько на овладении обучающимися специальными (предметными) знаниями, сколько его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в традициях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способной к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к самообразованию, самосовершенствованию и самореализации. Поэтому образовательный процесс в Доме детского творчества должен быть направлен не только на передачу определенных знаний, умений и навыков, на развитие его творческих способностей, но и раскрытие таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, а также на создание возможностей для реализации всего этого развивающегося потенциала.

Работа образовательного учреждения по становлению и развитию сетевого взаимодействия, расширению социального партнерства в социокультурном муниципальном пространстве является важным условием повышения эффективности его деятельности. Многочисленные и разносторонние взаимосвязи с внешним миром особое значение имеют для Дома детского творчества. Они активно влияют на формирование творческой среды, необходимой для развития одаренности каждого ребенка, поддерживают творческую мотивацию педагогов, способствуя этим успешному и устойчивому развитию учреждения дополнительного образования. Формула творчества изначально предполагает своеобразный диалог автора или исполнителя и зрителя.

Новое время требует установления новых форм взаимодействия с окружающим миром, основанных на взаимовыгодном сотрудничестве. В этих условиях возникает потребность в организации взаимосвязей ДДТ с социумом на качественно новом уровне.

В рамках решения этой проблемы на основе программно-целевого подхода в МБУДО «ДДТ» г. Десногорска и была разработана данная программа сетевого взаимодействия с МБОУ «СШ № 2» г. Десногорска.

Управленческий подход в разработке программы проявился в планировании этой работы и выработке алгоритма действий по ее реализации, в научно-методическом обеспечении, подготовке документов, необходимых в процессе взаимодействия партнеров-участников взаимодействия.

Выбор сетевого партнера МБУДО «ДДТ» г. Десногорска был обусловлен тремя основными критериями: социальная значимость взаимодействия, наличие общих целей и задач, взаимопользность, возможность восполнения для каждой из сторон недостающих творческих, научно-методических, информационных, материальных и иных ресурсов.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющими свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на

усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника.

В настоящее время в сфере художественного, эстетического образования и воспитания детей назрела необходимость составления программ, способных поддерживать и развивать активную деятельность детей в сфере искусства в реальных условиях современности. Так, например, для деятельности педагогов дополнительного образования в наше время характерна работа в условиях резкого изменения числа здоровых детей школьного возраста, а среди них - желающих получить художественное образование, снижения интереса к творческим профессиям в обществе. Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на решение (хотя бы отчасти) такой проблемы, как воспитание устойчивого интереса обучающихся к занятиям творчеством, в том числе к танцевальному искусству в частности.

Поскольку центром образовательного процесса является ребенок, задача дополнительного образования в этом отношении - предоставление ему как можно больше широких возможностей для успешного освоения прежде всего тех областей искусства, в том числе и танцевального, к которым у него проявляется наибольший интерес и желание. При этом необходимо учитывать возможность получения хореографического образования не только детьми младшего школьного возраста, но также и детьми среднего школьного возраста.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Опираясь на опыт работы с детским коллективом, видно, что после непродолжительного периода адаптации ребенок довольно легко раскрывает свои творческие способности. Дети с младшего возраста стараются скопировать те или иные движения, с удовольствием под музыку танцуют вместе с героями телепередач или со своими сверстниками в детском саду. Однако неподготовленный ребенок не в состоянии сразу повторить танцевальные движения сложные по исполнению, для этого необходима физическая подготовка, чувство ритма, музыкальность.

Стремление дать детям возможность раскрыть свой творческий потенциал, содействовать их физическому и духовному развитию, оказание помощи в воспитании и формировании ребенка как личности, позволяющей ему функционировать в качестве полноправного члена детского коллектива, стало причиной для создания дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца», которая содействует развитию танцевального искусства в хореографическом коллективе «Айседора».

Актуальность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками творческого объединения в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брей-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет направлять энергию воспитанников в русло красивых сценических форм, отвлекая от

стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Современный социальный заказ на образование обусловлен и задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

В связи с этим идея данной программы заключается в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются МБУДО «ДДТ г. Десногорска, расположенный по адресу: 216400 Смоленская область г. Десногорск, 4 мкр., строение 2 и МБОУ «СШ № 2» г. Десногорска, расположенного по адресу: 216400, Российская Федерация, Смоленская область, город Десногорск, микрорайон 2, строение 1.

Способы реализации сетевого взаимодействия и обязательства организаций партнёров:

МБУДО «ДДТ» г. Десногорска осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию занятий, реализацию содержательной части программы, организует итоговую и промежуточную аттестации, подготовку документации,

МБОУ «СШ № 4» г. Десногорска является базой для проведения занятий, выступления детей, участие в конкурсах разного уровня.

Участниками образовательного процесса являются педагоги МБУДО «ДДТ» г. Десногорска и обучающиеся МБОУ «СШ № 4» г. Десногорска.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир современного танца» – это реализация её в сетевой форме, это новый опыт для образовательных учреждений города Десногорска. Это интеграция дополнительного и общего образования в рамках реализации национального проекта «Успех каждого ребёнка».

Особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование красоты движений, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Направленность программы «Мир современного танца» - художественная, прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца»:

- ✓ занятия базируются на многообразии применяемых автором стилей классического, современного танца, хореографии, партерной гимнастики;
- ✓ строго учитывает возрастные особенности детей;
- ✓ содержание ее доступно для обучающихся
- ✓ сетевое взаимодействие МБУДО «ДДТ» г. Десногорска и МБОУ «СШ № 2 » г. Десногорска.
- ✓ отбор в коллектив не проводится;
- ✓ привлечение учреждений общего образования и их обучающихся к участию в образовательном процессе в творческом объединении «Айседора».

Общеразвивающее, профилактическое и воспитательное воздействие на занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Мир современного танца» возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов. Таких как:

Принципы построения программы.

1. Принцип **гуманистической направленности** в воспитании (сотрудничество с детьми).
2. Принцип **индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий, при которых осуществляется учет индивидуальных и половозрастных особенностей ребенка, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья воспитанников.
3. Принцип **культуросообразности** – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
4. Принцип **последовательности** в обучении и в воспитании определяет необходимость построения занятий хореографией в соответствии с правилами: « от известного к неизвестному», « от простого к сложному».
5. Принцип **доступности** предполагает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
6. Принцип **чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения хореографических движений.
7. Принцип **наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Принцип наглядности

обязывает строить занятия с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир современного танца» является модифицированной, разработана на основе программ: Пинаевой Е.А. «Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы)». – Москва, 2006; Богоявленской Т. «Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009»;

Гиглаури В.Т. «Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.». - Нижний Новгород, 2008.

Целью дополнительной общеразвивающей программы является - раскрытие творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства; создание целостного образовательного пространства для реализации учебно–воспитательного процесса на основе сетевого взаимодействия.

Данная цель реализуется через образовательный процесс, который обеспечивает овладение детьми техники танца, участие в разработке и постановке танцевальных номеров, отвечающих разновозрастным интересам и творческим способностям обучающихся.

В ходе реализации программы предусмотрено решение следующих **задач**:

Образовательные:

- ✓ изучение техники безопасности на занятиях хореографией;
- ✓ изучение хореографической терминологии - понятий: содержание, форма, художественные образы танца;
- ✓ обучение элементарным упражнениям через доходчивый показ и образное объяснение с использованием наглядных средств;
- ✓ обучение основам партерной гимнастики;
- ✓ поэтапное овладение основами классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- ✓ изучение элементов и небольших комбинаций классических танцев;
- ✓ изучение истории развития различных направлений современного танца;
- ✓ обучение детей свободному движению под музыку;
- ✓ знакомство с основными позициями и положением рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения элементов, освоение этих элементов у станка и на середине зала;
- ✓ освоение техники исполнения разных стилей современного танца;
- ✓ разработка и создание танцевального репертуара, направленного на развитие детского художественного вкуса.

Развивающие:

- ✓ развитие познавательных интересов, творческих навыков и инициативы обучающихся;
- ✓ развитие общей организованности;
- ✓ способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;

- ✓ развитие танцевальной техники, танцевальной выразительности и творческого потенциала обучающихся;
- ✓ разработка танцевальных композиций, способствующих развитию координации движений обучающихся;
- ✓ развитие воображения, фантазии, памяти, волевых качеств;
- ✓ развитие физических качеств детей;
- ✓ развитие артистизма и музыкальности;
- ✓ развитие художественного вкуса.

Воспитательные:

- ✓ формирование личностных качеств обучающихся;
- ✓ воспитание навыков хорошего тона и правил культуры поведения;
- ✓ формирование лучших человеческих качеств: дружбы, доброты, взаимопонимания, милосердия, честности;
- ✓ формирование гражданственности и патриотизма;
- ✓ создание творческого хореографического коллектива;
- ✓ заложить основы становления эстетически развитой личности.

Срок реализации общеразвивающей программы – 2 года.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мир современного танца» включает в себя следующие разделы:

1. *Партерная гимнастика* (исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе для укрепления различных групп мышц, упражнения на координацию движений, упражнения на растяжку мышц).
2. *Разминка* (упражнения на физическое развитие как отдельных звеньев тела, так и всего организма).
3. *Классический танец* (освоение основных элементов классического танца, «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры).
4. *Стилизованный русский танец* (специфика постановки русского танца с использованием различных танцевальных стилей, комбинаций-импровизаций).
5. *Современный танец* (составление танцевальных комбинаций в стиле «джаз-модерн», hip-hop).
6. *Этюды и комбинации* (составление несложных комбинаций, разучивание, закрепление и отработка комбинаций в микрогруппе, индивидуально, применение разученных комбинаций в этюдах).
7. *Постановка танца* (манера исполнения, эмоциональность, разучивание танцевальных номеров).

Адресат программы. По дополнительной общеразвивающей программе «Мир современного танца» могут заниматься дети начиная с 7-летнего возраста и до 17 лет.

Объем программы. Курс обучения рассчитан на два учебных года по 144 часа.

Форма организации образовательного процесса – очная, дистанционная.

Дистанционное обучение осуществляется через различные ресурсы:

- ✓ Платформ ZOOM;
- ✓ личный сайт педагога;
- ✓ мессенджеры WhatsApp, Viber;
- ✓ аккаунт в Инстаграм.

Режим работы: 2 раза по 2 часа в неделю. После каждого часа занятий 10-минутный перерыв. Количество воспитанников в группе – 10-15 человек.

Основанием для зачисления ребёнка в творческое объединение «Айседора» является медицинская справка, желание ребёнка, заявление родителей.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Мир современного танца» состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий хореографией, основах здорового образа жизни, о различных видах танца, истории хореографии.

Практическая часть занятий предполагает обучение партерной гимнастики, двигательным действиям танца, составление композиций, этюдов, комбинаций-импровизаций, участие обучающихся в концертных программах и мероприятиях. В этот момент происходит процесс слияния творчества педагога и детей. И как результат – сотворчество, высшая ступень развития и становления совместной творческой деятельности.

Состоит практическое занятие из трех частей: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть занимает 5-10 минут. Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Это достигается с помощью гимнастики, разминки, специальных упражнений для согласования движений и музыки, ритмических движений.

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные комплексы, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия. Упражнения и движения должны строго дозироваться: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, с движениями на расслабление.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества движений, их повторяемости, характера и двигательных действий.

Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков.

Форма работы на занятиях - групповая и индивидуальная. Индивидуальная форма работы на занятии включает в себя работу с воспитанниками, у которых не все получается. Эта форма работы необходима, так как на групповых занятиях отстающих трудно контролировать. Во время индивидуальной работы с такими детьми наиболее подготовленным воспитанникам можно давать разучивать самостоятельно танцевальные партии. Индивидуальная работа даёт возможность быстрее овладеть основами практических навыков.

Для достижения поставленных целей и задач на занятиях используются следующие **методы обучения:**

- ✓ словесные;

- ✓ наглядные;
- ✓ практические.

Основными формами образовательного процесса являются:

- ✓ рассказ, беседы, лекции, викторины;
- ✓ показ видеоматериалов;
- ✓ работа с иллюстративным материалом;
- ✓ прослушивание и подбор музыкальных фрагментов;
- ✓ групповые практические занятия;
- ✓ индивидуальные консультации в рамках занятия;
- ✓ экскурсии;
- ✓ открытое занятие;
- ✓ отчетный концерт.

Для эффективности освоения содержания курса дополнительной общеразвивающей программы используются следующие педагогические технологии:

- ✓ игровые;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ технология дифференцированного обучения;
- ✓ ИКТ.

Планируемые результаты.

К концу первого года обучения дети должны знать:

- ✓ технику безопасности;
- ✓ основную терминологию;
- ✓ правила поведения в зале;
- ✓ музыкальные понятия и жанры;
- ✓ технику правильного дыхания;
- ✓ основные движения партерной гимнастики и разминки;
- ✓ знать позиции ног и рук;
- ✓ постановку корпуса;
- ✓ основные движения у станка и на середине;
- ✓ знать правила постановки ног у станка (при выворотной опоре);
- ✓ знать положение ног, сюр лек у де пье – «условное», «в обхват». Знать разницу между круговым движением и прямым (на примере тандю и рон де жамб пар тер).
- ✓ порядок исполнения движений в комбинации;
- ✓ основные танцевальные шаги различных видов хореографии.

Должны уметь:

- ✓ слышать музыку, определять жанр музыки, темп, ритм, выделять сильные доли;
- ✓ непринужденно двигаться под музыку в соответствии с заданным образом;
- ✓ выполнять правильно позиции рук и ног;
- ✓ исполнять танцевальный шаг, шаг на п/п, шаг с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег на полупальцах, бег с захлестыванием голени, галоп;
- ✓ ориентироваться в зале по точкам; строится в шеренгу, колонну по 1, 2, 3; в круг, выполнять сужение и расширение круга;
- ✓ согласовывать движения с музыкой;

- ✓ выполнять , releve, demi plie, cotte;
- ✓ выполнять правильно постановку корпуса и применять её в движении;
- ✓ выполнять правильно основные движения у станка и на середине;
- ✓ выполнять правильно основные движения партерной гимнастики;
- ✓ правильно дышать при выполнении упражнений.

В конце 2 года обучения дети должны знать

- ✓ правила техники безопасности на занятии;
- ✓ основную терминологию;
- ✓ основные музыкальные понятия (динамические оттенки, музыкальная речь мелодия, сопровождение, длительность, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4);
- ✓ основные понятия «ориентация в пространстве» (линия, круг, колонна, интервал);
- ✓ понятие «актёрское воображение», «актёрская выразительность», «этюды»;
- ✓ этапы постановки танцевального номера;
- ✓ знать значение слов акцент, ритм, темп;
- ✓ знать характерные движения рук, ног, корпуса в различных стилях танца;
- ✓ принцип составления танцевальных комбинаций, этюдов;
- ✓ понятия «импровизация», «эмоции».

Должны уметь:

- ✓ правильно двигаться под музыку в нужном темпе, с акцентами и сильными долями;
- ✓ сохранять правильную осанку;
- ✓ выполнять правильно характерные движения руками, ногами, корпусом;
- ✓ чувствовать характер и направление танца;
- ✓ передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- ✓ исполнять изученные движения в заданной комбинации;
- ✓ ориентироваться в пространстве;
- ✓ правильно дышать при выполнении упражнений разминки, укрепить и растянуть (выполняя различные комплексы на пластику) мышцы тела;
- ✓ этапы постановки номера.

Проявлять:

- положительный эмоциональный отклик на занятия хореографией;
- заинтересованность в дальнейшем развитии своего тела;
- такие личностные качества, как коммуникабельность, ответственность, сила духа, трудолюбие, эмоциональная устойчивость.

Демонстрировать:

- пластичность тела;
- правильную осанку;
- гибкость, выносливость;
- ловкость;
- координацию движений;
- чувство ритма;
- музыкально - двигательные умения и навыки.

У обучающихся будут воспитаны:

- такие личностные качества, как взаимовыручка, ответственность, сила духа, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность;
- нравственные и волевые качества (решимость, смелость, чувство коллективизма, взаимовыручка).
- ценностного отношения к своему здоровью;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям детским фитнесом, здоровому образу жизни.

Формы аттестации/ контроля.

Для оценки результативности учебных занятий используется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля - проверка уже имеющихся знаний и умений обучающихся.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала в течение учебного года.

Итоговый контроль применяется для оценки качества усвоения материала по итогам изучения дополнительной общеразвивающей программы.

Для выявления динамики обучения и развития обучающихся разработана система оценки результатов. При оценке знаний и умений учитывается факт стабильности посещения занятий и интереса к работе на занятиях в творческом объединении. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседований и анкетирования.

Для определения результативности освоения программы проводится мониторинг результатов обучения и личностного развития в начале и конце учебного года, который включает в себя следующие диагностические методики:

- ✓ контрольные тесты и упражнения;
- ✓ зачетные занятия;
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ конкурсы танцевального мастерства;
- ✓ заполнение и ведение дневника самоконтроля;
- ✓ анкетирование обучающихся и родителей.

Предусмотрены следующие итоговые формы работы:

- ✓ участие в открытых занятиях;
- ✓ участие в конкурсах;
- ✓ участие в концертной деятельности учреждения;
- ✓ выступления на праздниках, мероприятиях учреждения, городских площадках;
- ✓ отчетный концерт.

Успех работы творческого объединения во многом зависит от участия в образовательном процессе родителей, которое направлено на помощь в проведении досуговых мероприятий, поддержание интереса к обучению, участие и помощь в организации выездов обучающихся на экскурсии, в походы.

Оценочный материал.

Для выявления результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца» была выработана система оценки результатов.

При оценке знаний и умений учитываются результаты тестирования, выполнения упражнений у станка и на середине зала, исполнение комбинаций и этюдов, также учитывается факт участия детей в различных конкурсах, фестивалях, концертной деятельности и мероприятиях ДДТ; стабильности посещения занятий и интереса к занятиям в творческом объединении. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседования, анкетирования.

Результативность деятельности обучающихся в творческом объединении оценивается также методом личной диагностики. Благодаря возможности непосредственного контакта с воспитанниками, на каждом занятии наблюдается состояние знаний и умений детей и применяется, таким образом, метод личной диагностики результатов. Несомненно, что в творческом объединении этот метод – наиболее ценный и точный. Он всегда позволяет педагогу чувствовать мгновенную отдачу и быстро реагировать на свои ошибки и просчеты.

Для контроля и проверки уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца» используются индивидуальная и групповая устные проверки, контрольные тесты и упражнения, зачетные занятия, заполнение дневника самоконтроля, а также конкурсы танцевального мастерства.

Наиболее приемлемой и эффективной формой проверки уровня теоретической подготовки детей по данной программе являются *тесты*. По сравнению с другими видами проверочных работ тесты имеют ряд присущих им положительных черт:

1. возможность проверить усвоение теоретического материала;
2. проверка большого объема материала малыми порциями;
3. объективность проверки и оценки результатов выполнения работы.

Проведение тестовой работы планируется в рамках одного занятия, листки с проверочными заданиями раздаются детям после проведения инструктажа, объясняющего особенности выполнения упражнений у станка и на середине зала.

Критерии оценок за тестовую работу:

Оценивание проводится по бальной системе, а затем выражается в процентном соотношении. Оценка «3» ставится, если правильные ответы от максимального составляют 90-100%, «2» - 60-90%, «1» - 20-60%, «0» - до 20%.

Фронтальный опрос проводится как беседа – диалог, в которой участвуют обучающиеся всей группы. Педагог подготавливает серию вопросов по конкретной теме, на которые дети дают короткие обоснованные ответы. Вопросы должны проверять не только знания фактического материала, но умение сравнивать, анализировать.

Критерии оценок при фронтальном опросе:

«3» - четкие, краткие ответы без ошибок, в которых обучающийся умело доказал свою точку зрения.

«2» - четкий краткий ответ с отдельными неточностями в изложении.

«1» - неполный ответ с нарушением логики изложения, наличие неточностей.

«0» - обучающийся не смог ответить на поставленные вопросы.

Индивидуальный устный опрос проводится по желанию детей. Ребенок в виде рассказа-описания дает последовательную раскладку исполнения определенного упражнения, раскрывая важные моменты, существенные правила и технику исполнения. При индивидуальном устном опросе ставятся оценки: «3» - если преобладают четкость и

полнота в раскрытии вопроса. «2» - достаточно четкое, последовательное логическое описание с отдельными неточностями в изложении материала. «1» - не четкое раскрытие вопроса, владеет менее ½ объема знаний по данному вопросу. «0» - не владеет знаниями по данному вопросу.

Практическая работа позволяет детям проверить уровень знаний и умений, способствует более глубокому развитию умения применять свои знания. Уровень сложности задания выбирается педагогом исходя из индивидуальных возможностей ребенка. Педагог руководит действиями обучающихся. Дети, как правило, с удовольствием выполняют практические задания.

Степень выраженности оцениваемого качества:

«3» балла – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.

«2» балла – объем усвоенных умений и навыков составляет более ½ предусмотренными программой.

«1» балл – овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков.

«0» баллов – практически не овладел умениями и навыками.

Критерии оценок за практическую работу:

- ✓ контрольные тесты и упражнения;
- ✓ зачетные занятия;
- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ конкурсы танцевального мастерства;
- ✓ заполнение и ведение дневника самоконтроля;
- ✓ анкетирование обучающихся и родителей.

Предусмотрены следующие итоговые формы работы:

- ✓ участие в открытых занятиях;
- ✓ участие в концертной деятельности, фестивалях и конкурсах;
- ✓ участие в мероприятиях ДДТ;

1. Самостоятельность в работе:

- ✓ самостоятельное заполнение «Дневника самоконтроля»;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений;
- ✓ выполнение упражнений с помощью педагога.

2. Владение техникой исполнения различных жанров хореографии :

- ✓ классический танец;
- ✓ стилизованный русский танец;
- ✓ современный танец.

3. Музыкально-двигательные умения и навыки:

- ✓ чувство ритма;
- ✓ координация движений;
- ✓ согласование движений и музыки.

Динамика личностного развития обучающихся определяется характером изменения личностных качеств, направленностью позиции ребенка в жизни и деятельности, адекватностью мировосприятия, миропонимания и мировоззрения возрасту. Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и детьми, между членами детского коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

При подведении итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы используются следующие диагностические методики:

1. Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Мир современного танца».
2. Мониторинг личностного развития детей в процессе освоения ими дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца»;
3. Анкеты исследования удовлетворенности детей организацией образовательного процесса в творческом объединении;
4. Методика исследования удовлетворенности родителей организацией образовательного процесса.

Ниже прилагаются диагностические материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Мир современного танца».

Мониторинг реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца»

Цель мониторинга: отследить результативность реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мир современного танца».

Задачи мониторинга:

- ✓ выявить положительную динамику в образовательной и воспитательной деятельности обучающихся;
- ✓ обнаружить недостатки в организации образовательного процесса в творческом объединении;
- ✓ внести обоснованные коррективы в дополнительную общеразвивающую программу.

Общий уровень самоопределения воспитанников складывается из двух параметров: уровня освоения ими образовательной программы, качество полученных знаний, умений и навыков и уровня их личностного развития. Также можно определить, на каком уровне прохождения данной дополнительной общеразвивающей программы находились обучающиеся в начале и в конце первого года обучения и в конце второго года обучения.

Для сбора данных использовались следующие методы: анкетирование, тестирование, опрос, наблюдение, контрольные упражнения, зачетные занятия, а также концертная деятельность, конкурсы, фестивали.

Используя уровни выраженности оцениваемого качества, результаты наблюдений, тестирования, опросов, упражнений, зачетных занятий заносятся в таблицы «Мониторинг результатов обучения и развития воспитанников в процессе освоения ими дополнительной общеразвивающей программы» и «Мониторинг развития качеств личности обучающихся в процессе освоения ими дополнительной общеразвивающей программы».

Степень выраженности оцениваемого качества:

- 1 балл - низкий уровень (частичное усвоение, менее ½ объема программы).
- 2 балла - средний уровень (значительное усвоение, более ½ объема программы);
- 3 балла - высокий уровень (полное усвоение, весь объем программы);

Методика мониторинга состоит из четырех блоков.

1. Блок теоретической подготовки
2. Блок практической подготовки.

3. Блок учебно-интеллектуальных умений и навыков.
4. Блок личностного развития.

Диагностика проводится в четыре этапа. Первичная диагностика проводилась в начале учебного года 1-го года обучения с целью выявления уровня знаний и умений обучающихся, уровень их личностного развития. Промежуточная диагностика проводилась в конце первого года обучения и начале второго года обучения с целью выявления уровня знаний и умений обучающихся прошедших первый год обучения и на начало второго года обучения по данной программе. Итоговая диагностика выявляет положительную динамику развития творческих, познавательных способностей, а также динамику личностного развития обучающихся в конце второго года обучения.

Методика для исследования удовлетворенности родителей организацией образовательного процесса. (Автор методики Степанов Е.Н.)

Цель: получение количественно выраженной информации об оценке родителями роли образовательного учреждения в воспитании у их детей положительных поведенческих качеств и в освоении ими определенных знаний, умений и навыков.

При оценке воспользуйтесь следующей шкалой:

- 5 – в полной мере;
- 4 – в значительной степени;
- 3 – на достаточном уровне;
- 2 – в незначительной степени;
- 1 – практически нет.

- 5 4 3 2 1 1. Название и разновидность шагов в современном танце.
- 5 4 3 2 1 2. Основные теоретические понятия в хореографии.
- 5 4 3 2 1 3. Овладение техникой исполнения классического, современного, стилизованного танца.
- 5 4 3 2 1 4. Название и разновидность шагов в классическом танце
- 5 4 3 2 1 5. Умение работать у станка.
- 5 4 3 2 1 6. Аккуратность.
- 5 4 3 2 1 7. Дисциплинированность.
- 5 4 3 2 1 8. Ответственность.
- 5 4 3 2 1 9. Доброта.
- 5 4 3 2 1 10. Взаимопонимание.

5 4 3 2 1	11. Развитие чувства ритма.
5 4 3 2 1	12. Выносливость.
5 4 3 2 1	13. Самостоятельность.
5 4 3 2 1	14. Трудолюбие.
5 4 3 2 1	15. Творчество.

При обработке результатов следует названные в анкете качества личности и названий основных знаний, умений и навыков разделить на 3 группы:

- а) степень усвоения знаний, умений и навыков (1-5);
- б) степень воспитанности обучающихся (6-10);
- в) степень развития способностей (11-15).

Необходимо подсчитать средний показатель оценок родителей по каждому блоку, а так же общий средний показатель по всей совокупности предложенных 15-ти качеств. Полученные показатели надо соотнести и использованной при анкетировании шкалой. Если средний показатель окажется ниже 3-х баллов, то это свидетельствует об оценке родителями роли образовательного учреждения в развитии перечисленных качеств личности у ребенка как недостаточной.

Анализ исследования удовлетворенности родителей организацией образовательного процесса. (Автор методики Степанов Е.Н.)

В конце второго года обучения для исследования удовлетворенности организацией образовательного процессародителям обучающегося была предложена «Методика исследования удовлетворенности родителей организацией образовательного процесса». (Автор методики Степанов Е.Н.)

Цель: получение количественно выраженной информации об оценке родителями роли образовательного учреждения в воспитании у их детей положительных поведенческих качеств и в освоении ими определенных знаний, умений и навыков.

Названные в анкете качества личности и названий основных знаний, умений и навыков были разделены на 3 блока:

- а) степень усвоения знаний, умений и навыков (1-5);
- б) степень воспитанности обучающихся (6-10);
- в) степень развития способностей (11-15).

При оценке родители воспользовались следующей шкалой:

- 5 – в полной мере;
- 4 – в значительной степени;
- 3 – на достаточном уровне;
- 2 – в незначительной степени;
- 1 – практически нет.

Анкета удовлетворенности детей организации образовательного процесса в творческом объединении «Хореография глазами детей».

1. Вы посещаете в ДДТ творческое объединение «Айседора». Вы довольны своим выбором? (а) да; б) нет)

2. Кто помог вам в выборе творческого объединения?

- а) пришли по совету друзей
- б) сами выбрали
- в) по выбору родителей

3. Родители довольны вашим выбором? (а) да; б) нет)

4. Обучение в творческом объединении начинается с теоретической части. Вам это нравится?

- а) нравится погружаться в историческое прошлое
- б) не очень люблю изучать историю

5. Какие способности развивают занятия хореографией?

- Сила воли
- Грация
- Координация
- Гибкость
- Самостоятельность
- Эстетический вкус

6. Используешь ли ты полученные знания в общеобразовательной школе на внеклассных мероприятиях ? (а) да; б) нет)

7. Являешься ли ты активным участником мероприятий ДДТ? (а) да; б) нет)

Спасибо за участие!

Тест «Цветик – семицветик»

Цель теста: выявить отношение детей к себе и к окружающему миру.

Ход: Детям предлагают создать свой «Цветик – семицветик». Раздают детям лепестки и предлагают разложить эти лепестки по 4 стопочкам «Для себя», «Для родных», «Для творческого объединения «Айседора»», «Для всех людей».

Результаты подсчитываются путем выведения среднеарифметического балла.

№	Фамилии Имя Отчество	Желания детей			
		Для себя	Для родных	Для творческого объединения «Фитнес»	Для всех людей
Среднеарифметическая итоговая оценка:					

Итоговая диагностика

Оценка работы осуществляется по трехбалльной системе:

- - «3»- высокий уровень развития;
- - «2»- средний уровень развития;
- - «1»- низкий уровень развития.

Анализ уровня интеллектуально-эстетического развития предлагается проводить по следующим показателям:

Восприятие (узнавание, описание, сравнение)

	отлично (7-9 баллов)	хорошо (4-6 баллов)	удовлетворительно (до 3 баллов)
А) определение видов хореографического искусства	Правильно называет виды хореографического искусства	Называет неправильно	Молчит (сомневается)
Б) описание видов хореографического искусства	Описывает достаточно полно	Называет лишь некоторые признаки	Совсем не называет признаков
В) сравнение по сходству и различию	Сравнение полное и последовательное	Указывает сходство и различие по одному признаку	Не проводит действие сравнения

Оценка

	(3)	(2)	(1)
Выражение своего отношения к	Ярко выраженное положительное	Положительное, но не обоснованное	Не даёт оценок, безразличное

различным жанрам хореографии	обоснованное отношение.	отношение.	отношение.
-------------------------------------	-------------------------	------------	------------

Художественно-творческая деятельность

	(9-12)	(5-8)	(до 4)
Соответствие исполнительского мастерства ребенка возрастным психолого-педагогическим особенностям и стилевым особенностям исполнения современного танца.	Полное соответствие стилю: передаёт особенности исполнения современного танца.	Частичное несоответствие, есть погрешности в исполнении.	Большое несоответствие стилю. Значительные нарушения в исполнении.
Уровень творческого решения в самостоятельной работе	Вносит изменения в исполнение предложенного педагогом танца в соответствии со стилем. Работа оригинальна.	Вносит незначительные изменения.	Полностью копирует исполнение педагога.
Уровень завершенности	Исполнительская работа завершена.	Работа почти завершена, но требует корректировки по совершенствованию хореографических навыков.	Работа не завершена.
Техника исполнения	Высокая	Средняя	Низкая

Анкета

«Как ты относишься к занятиям в творческом объединении?».

Для определения основных мотивов занятий в творческом объединении детям предлагается анкета для заполнения. Анкетирование проводится первый раз после полугодичного обучения, а затем – по окончании каждого учебного года.

Группа	Отношение к занятиям в объединении	Варианты ответов		
		Всегда (3 балла)	Иногда (2 балла)	Никогда (1 балл)
А	1. На занятиях бывает интересно. 2. Нравится педагог.			

	3. Нравится, когда хвалят.			
Б	4.Родители заставляют заниматься. 5.Занимаюсь, т. к. это мой долг. 6.Занятие полезно для жизни.			
В	7.Узнаю много нового. 8.Занятия заставляют думать. 9.Получаю удовольствие, занимаясь в этом коллективе.			
Г	10.На занятии мне все легко дается. 11.С нетерпением жду занятия. 12.Стремлюсь узнать больше, чем требуется на занятии.			

Методика обработки анкеты

Вычисляется средний балл по группе:

А – ситуативный интерес;

Б – занятия по необходимости;

В – интерес к предмету;

Г – повышенный познавательный интерес.

Наибольший средний балл по группе показывает тип отношения к занятиям в творческом объединении.

Тест «Теория классического танца»

1. Demi plie

- а) прыжок
- б) маленькое приседание

2. Grand plie

- а) удар
- б) большое приседание

3. Battmenttandu

- а) натянутое движение
- б) хлопок

4. Battmentjete

- а) резкий натянутый бросок ноги на 45°
- б) подскок

5. Rond-de jamb parler en dehors en dedans

а) круг ногой по полу

б) присядка

6. Battmentfondu

а) тающий батман

б) поза

7. Battmentfrappe

а) ударяющий батман

б) дробь «горох»

8. Petitbattment

а) зиг-заг

б) маленький батман, развивающий живость и подвижность стопы

9. Releve

а) «трилистник»

б) подъем на полупальцы

10. Sou-de-pied

а) круг ногой в воздухе

б) положение ноги на щиколотке

11. Grandbattmentjete

а) удар

б) большой бросок ноги на 90^0

12. Soute

а) прыжки по I, II, V, позиции

б) круг ногой по полу

13. Changementdepied

а) ударяющий батман

б) прыжок в V позиции с переменной ног в воздухе

14. Pasdecharpe на II позицию

а) тур из II позиции

б) прыжок «с просветом»

15. Preparation

а) подготовка к упражнению

б) соскок

16. Epaulement

а) положение тела, определяемое поворотом плеча

б) наклон головы

17. Pasdebourree с переменной ног

а) меняющееся положение ног на ку-де-пье

- б) нажим
- 18. Pasbalance

- а) упражнение для рук, головы и корпуса
- б) раскачивающее движение

Индивидуальный дневник самоконтроля обучающегося
Ф.И. _____

Дата	Оценки			Эмоциональное состояние		Примечания
	Общее состояние	Сон	Работоспособность	До занятий	После занятий	

Функции сетевого сотрудничества дополнительного образования и МБОУ «СШ №2» г. Десногорска:

1) *образовательная* - обучение ребенка по дополнительной общеразвивающей программе;

2) *воспитательная* - обогащение и расширение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;

3) *креативная* - создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;

4) *компенсационная* - освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих его образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания этого образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

5) *интеграционная* - создание единого образовательного пространства школы;

б) *функция социализации* - освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

7) *функция самореализации* - самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

**Учебный план
первого года обучения.**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Партерная гимнастика.	4	20	24
3	Разминка	4	16	20
4.	Классический танец	4	20	24
5.	Стилизованный танец.	4	20	24
6.	Современный танец.	4	20	24
7.	Комбинации, этюды	4	20	24
8.	Итоговое занятие	-	2	2
Итого:		26	118	144

Содержание учебного плана.

Первый год обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Комплектование групп. Форма одежды для занятий. Введение в образовательную программу. Правила поведения и техника безопасности на занятиях хореографией.

2. Партерная гимнастика.

Теория. Правильное положение рук, ног, спины во время исполнения упражнений. Осанка. Правила дыхания. Правила исполнения отдельных упражнений. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Правила техники безопасности.

Практика. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине, на животе для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног), упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»), упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка», полушпагат, шпагат). Упражнения на устойчивость («Цапля»).

3. Разминка.

Теория. Назначение разминки, последовательность выполнения упражнений, правильное выполнение упражнений. Понятия «ровная спина», «вытянутая стопа».

Практика. Упражнения на развитие эластичности стопы: releve на полупальцах «с двух ног», «по одной» по VI позиции, ходьба на месте и с продвижением (с носка, на полупальцах, на пятках, с высоким подниманием бедра — марш, бег), разновидности танцевального шага. Наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Pasjete вперед и pasjete назад.

4. Классический танец.

Теория. История классического танца. Основная терминология классического танца. Ориентировка в танцевальном зале.

Практика. Направление движения в танцевальном зале (линия, диагональ, квадрат, полукруг). Экзерсис у станка, прыжки у станка. Отработка выворотности ног, большого танцевального шага, гибкости, устойчивости, свободного и пластичного владения руками, выносливости и силы.

5. Стилизованный русский танец.

Теория. Понятие «стилизованный танец».

Практика. Изучение элементов народного танца: «припадание», «ковырялочка», «притопы», «хлопки», «удары», вращения, простые дробы. Шаги в джаз-манере:

arch «арка», bump «толчок таза вперед», shake «шейк» (трясущие движения плеч и спины), flex «флекс» (стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке).

6. Современный танец.

Теория. Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция).

Практика. Исполнение основные элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала.

7. Комбинации и этюды.

Теория. Составление несложных комбинаций, назначение комбинаций.

Практика. Разучивание, закрепление и отработка комбинаций в микрогруппе, индивидуально. Применение разученных комбинаций в этюдах.

8. Итоговое занятие.

Открытое занятие для родителей. Демонстрация изученного материала. Анализ занятий с воспитанниками. Подведение итогов за учебный год.

Учебный план второго года обучения.

№	Наименование разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего

1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Разминка.	4	20	24
3	Классический танец.	6	20	26
4	Стилизованный танец.	6	20	26
5	Современный танец.	4	20	24
6.	Постановка танца.	6	34	40
7.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		30	114	144

Содержание учебного плана. Второй год обучения

1. *Вводное занятие.*

Цели и задачи на учебный год, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды на занятиях хореографии.

2. *Разминка.*

Теория: Правила исполнения упражнений.

Практика. На протяжении всего 2-го года обучения сохраняется комплекс танцевальной разминки 1-го года обучения. Усложнение упражнений, соединение в связки. Самостоятельное выполнение упражнений.

3. *Классический танец.*

Теория: Более детальное изучение классического танца. Освоение и изучение более сложных элементов.

Практика: К комплексу 1-го года обучения добавляются новые движения (вращения на месте, вращения по диагонали, сложные прыжки и т.д., маленькие и большие позы классического танца). Экзерсис у станка, на середине зала, прыжки.

4. *Стилизованный русский танец.*

Теория. Знания и навыки. Специфика постановки русского танца с использованием различных стилей. Положения ног и рук.

Практика.

Разучивание комбинаций с элементами диско-стиля, блюз – стиля, стиля модерн.

Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук). Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя. Комбинации – импровизации.

5. Современный танец.

Теория. Джаз-модерн танец (сcurve, bodyroll «волна» и другие). Танец hip-hop.

Практика. Сохраняется комплекс 1-го года обучения. Изучение основных элементов hip-hop (кач, слайд, элементарные шаги). Составление танцевальных комбинаций в стиле «джаз-модерн», hip-hopс применением основных базовых шагов и связок. Исполнение комбинаций на середине зала. Прыжки. Вращения.

6. Постановка танца.

Теория. Манера исполнения, эмоциональность танцев «Яблочко», «Солнышко», «Американо», «Амазонки», «Игра теней».

Практика. Разучивание танцевальных номеров: «Яблочко», «Солнышко», «Американо», «Амазонки», «Игра теней».

7. Итоговое занятие.

Демонстрация изученного материала. Анализ занятий с воспитанниками. Участие в отчетном концерте. Подведение итогов учебного года.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Перечень методического обеспечения программы

Раздел: Классический танец.

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Искусство, 1984 .

Костровицкая В., Писарев. 100 уроков классического танца.

Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтом танце: Учеб. - методическое пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1979.

Лекции по предмету «Образцы классического танца» зав. кафедрой хореографии КГИИК, профессора Юлтыевой Н.Д. Казань, 1990.

Васильева – Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб.пособие. – 2-е изд., пересмотр. – М.: Искусство, 1987.

Лекции по предмету «Классический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Цветковой Н.В. Казань, 1988-93.

Раздел: Народно - сценический танец.

Ткаченко Т.С. Народный танец. Искусство, 1967.

Протопопова В.М. Народно – сценический экзерсис. (Выпускной класс). Учебно – методическое пособие для учащихся и преподавателей хореографической специализации училищ культуры, школы искусств. – Чебоксары.: Издательство «Клуб и народное творчество», 2003.

Лекции по предмету «Народно-сценический танец – методика преподавания» преподавателя хореографии КГИИК Сентябова С.Д. - Казань, 1988-93.

Раздел: Современный танец.

Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.

Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства. В.Т.Гиглаури - преподаватель кафедры современной хореографии Московской академии искусств и культуры. Материал с курсовой подготовки «Арт-сфера» г. Нижний Новгород, 2008.

Видеоматериалы.

Класс-концерт народно-сценического танца студии Игоря Моисеева.

Модерн-джаз танец. Постановки американских хореографов.

Модерн-джаз танец. Хореография Элвина Эйли.

Хип-хоп. Базовые движения.

Хауз. Базовые движения.

Модерн-джаз танец. Мастер - классы преподавателей современной хореографии
Модерн-джаз танец. Уроки танца студии «Импульс», г.Екатеринбург.

Фитнес-экспресс «Боди-балет».

Фитнес календарь «Неделя Пластики».

Дополнительная литература.

Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.

Ботгомер П. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2001

Бурмистрова И. Силаева К. Школа танцев для юных. - М.: Эксмо-пресс, 2003

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИ

ИНСТРУКТАЖ №1

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу, работающим в ДДТ;

- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 2

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по классическому танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.

2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы

3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть)

4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы

5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника

6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. Вывих лодыжки (голеностоп)

Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

2. Травмы колена

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

3. Повреждения спины

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка - это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38,0 С.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
 - Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
 - Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
 - Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.

ПРАВИЛА И ЗАКОНЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

Законы классического танца:

- выворотность ног;
- крепкая спина;
- координация движений;
- определённая работа головы и рук.

Все эти законы впитываются на уроке классического танца, который состоит из 2-х частей: упражнения у станка (экзерсис), направленные на гармоничное развитие тела танцующего. Те же упражнения в танцевальном варианте переносятся на середину зала, затем идут упражнения прыжкового характера (аллегро), упражнения – вращения (туры), заканчивается упражнениями на растяжку и гибкость.

Правила классического танца

1. Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях:
 - стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка;
 - стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку;
 - стоя за станком лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок;
 - стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.
2. Позии выполняются, стоя обеими ногами на полу и с прямыми коленями.

Далее возникают различные варианты:

- можно сгибать одно или оба колена (plies),
 - отрывать одну или обе пятки (при вставании на пальцы),
 - поднимать одну ногу в воздух (колени может быть прямым или согнутым),
 - отрывать от земли, принимая одну из позиций в воздухе.
3. Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног:
 - повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию;
 - кладут руки на станок;
 - положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию;
 - кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь;
 - корпус находится в вертикальном положении;
 - позвоночник вытянут, талия удлинена;
 - плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице;
 - голову следует держать прямо.
 4. Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих

ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

Adagio(ит. «Адажио»- медленно, спокойно, не спеша): в балете одна из форм танца (в основном дуэта), где используются поддержки балерины партнером при исполнении медленных и быстрых движений, поз, вращений, подъемов. **Adagio** - медленная часть *pas de deux*, *grand pas*, *pas d'action*. В уроке кл.танца у станка и на середине - танц. композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений. В *adagio* вырабатывается устойчивость, координация, сила и гармония движений. Основные элементы: *developpes*, *releves*, *grandsrondsdejambe*, *grandsfouettesrenverses*, вращения в различных позах на одной ноге и т.д. **Allonge** (аллянже - удлиненный) - удлиненная позиция руки. **Ballote** - раскачивание. Прыжок с продвижением вперед или назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в пятой позиции, корпус отклоняется от поднятой ноги. Затем движение выполняется в обратном направлении. **Battementstandu** (тянуть, натягивать)- движение, при котором нога из позиции, вытягиваясь в подъеме, отводится вперед, в сторону и назад до вытянутого положения стопы и пальцев, а затем приводится обратно в позицию. **Battementstandujete** (*jete* - бросать) то же, что и *battementstandu*, но нога из позиции, скользя по полу, чуть приподнимается (примерно на 25 градусов) над полом, а потом возвращается обратно в позицию. **Battementsdeveloppe** - работающая нога с вытянутыми пальцами скользит по опорной до колена и открывается вперед, в сторону, или назад. **Changementdepieds** (шанжман де пье - "перемена ног") Прыжок с двух ног на две из 5 позиции в 5, с обязательной переменной ног. **Croise** (круазе - от слова "скрещивать") поза классического танца со скрещенным (закрытым) положением ног. **Demi**(деми - половина) термин, указывающий, что выполняется половина движения, например, *demiplie* - полуприседание, *demironddejambe* - половина круга ногой. **Ecarte** (экарте - раздвинуть) поза кл.танца (*a laseconde*), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён вперёд или назад, голова резко повернута в профиль, поднятая рука соответствует поднятой ноге, другая рука отведена в сторону. **Echappe** (эшапе - вырваться, выйти из) прыжок с двух ног на две из первой, третьей или пятой позиций во вторую или четвёртую. **Efface** (эфасе - от слова "сглаживать") поза кл.танца с развернутым (открытым) положением ног. **Epaulement**(эпольман - от "эполь" - плечо) поза кл.танца, при кот. корпус повернут в одну из сторон, по отношению к *enface*. **Endedans** (ан дедан - вовнутрь): 1. Направление движения работающей ноги, описывающей дугу назад - в сторону - вперед, то есть вовнутрь, к опорной ноге. 2. Направление вращения в пируэтах, турах и движениях, исполняющихся с поворотом(*entournant*) по направлению к опорной ноге. **Endehors** (ан деор - наружу). 1.Направление движения работающей ноги, начинающей

описывать дугу вперед- в сторону - назад, то есть наружу от опорной ноги. 2. Направление вращения в турах и пируэтах от опорной ноги к работающей. **Enface** (ан фас - напротив) термин показывает, что исполнитель обращен лицом к зрителю.

Enl'air (ан л'эр - в воздухе) термин, указывающий на то, что движение одной или обеими ногами исполняется в воздухе. Например: *gonddejambenl'air* (круг ногой в воздухе).

Entournant (ан турнан - в повороте). Движение исполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным, в зависимости от задания.

Fondu (фондю - таять). Тающее движение.

Frappe (фрапе - ударять) одна из форм *battements* резкое движение ногой с акцентом "от себя".

Grand (гран - большой) - термин, определяющий величину движения: максимальную глубину приседания (*grandplie*) высоту прыжка (*grandchangementdepied*) и т.д.

Jeteentrelace - вид перекидного жете, прыжка с одной ноги на другую с поворотом, во время которого ноги поочередно забрасываются в воздух, как бы переплетаясь, при этом одна нога забрасывается вперед, а другая после полуоборота в воздухе, - назад, за себя.

Passe - (пассе - проводить) путь работающей ноги при переходе из позы в позу, на уровне *surlecoup-de-pied* или *tire-bouchon*, или через первую позицию.

Pasdebouree (па де буре) мелкие движения, переступания с ноги на ногу. **Pascouru** - легкий сценический бег, *suivi* - непрерывный, связанный.

Petit (пти - маленький) обозначение некоторых движений, например *petitbattement* и т.д.

Portdesbras (от порте - носить и бра - руки) правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные (*arrondi*) или удлиненные (*allonge*) с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

Preparation (препарасьон - приготовление) подготовительное движение.

Releve (релеве - поднимать) 1. Подъем на полупальцы, или пальцы. 2. Медленный подъем ноги (*Battement releve lent*) 3. *Preparation* к турам, пируэтам.

Saute (соте - прыгать). Прыжок с двух ног на две, с сохранением в воздухе и при приземлении первоначальной позиции.

Surlecoup-de-pied (сюрлэ ку де пье - на щиколотке, "на шейке стопы") положение стопы рабочей ноги на опорной.

Tempsleve (танлеве - поднимать) Прыжок одной ногой, с возвращением на неё же, без продвижения, преимущественно сохраняя заданную позу.

Tombe (томбе - падать) движение с падением на рабочую ногу.

Адажио. Медленная первая часть па-де-де, за которой следуют две сольные вариации и заключительная кода.

Аллегро. Быстрая прыжковая часть балетного класса.

Антраша. Прыжок, при котором танцовщик несколько раз быстро скрещивает ноги в воздухе.

Арабеск. Танцовщик стоит на одной ноге, другая прямая нога отведена назад за плечо.

Аттитюд. Танцовщик стоит на одной ноге, другая отведена назад за плечо и согнута в колене.

Баллоне (*Ballonne*). Прыжок на одной ноге или вскок на пальцы с продвижением за работающей ногой. Работающая нога, вытягиваясь во время прыжка или скока, возвращается в положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной

ноги в момент полуприседания (демиплие) на опорной ноге.

Батман. Быстрый удар одной ноги о щиколотку другой.

Батри. Прыжок, при котором стопы перекрещиваются в воздухе.

Бризе (Brise). Прыжок во время исполнения нога из 5-й позиции сзади (спереди) выносится вперед (назад), давая направлению прыжку, ударяет в воздухе опорную и возвращается в прежнее положение.

Выворотность. Разворот ног от тазобедренного сустава.

Глиссад (Glissade). Маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, не отрывая носков от пола с переменной или без перемены ног. Используется как самостоятельное движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков.

Девелоппе (Developpe). Движение, разновидность батмана.

Кабриоль (Cabriole). Сложный прыжок, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх один или несколько раз. Маленький прыжок с продвижением вслед за вытянутым носком ноги, скользящим по полу. Исполняется слитно, не отрывая носков от пола с переменной или без перемены ног. Используется как самост. движение, как связка, а также может служить толчком для других прыжков.

Куп жетэ. Серия прыжков с поворотами по кругу.

Манеж. Окружность, по которой выполняется серия виртуозных прыжков.

Па. Дословно: танцевальный шаг.

Па-де-де. Танец, исполняемый двумя партнёрами.

Пике. Быстрые удары о пол прямой ногой, либо балерина резко встаёт на пуанты.

Пируэт. Поворот.

Плие. Первый экзерсис у станка, при котором танцовщики приседают у станка, сгибая ноги в коленях.

Позиции. Пять основных позиций ног и соответствующие движения рук.

Пор-де-бра. Положение рук и корпуса танцовщика.

Пуант. Стойка на кончиках пальцев.

Ронд-де-жамб. Поднятая с оттянутым носком нога описывает круговое движение по полу или в воздухе.

Станок. Длинная горизонтальная жердь в балетном классе, за которую придерживаются танцовщики во время занятий.

Тур-ан-лэр. Прыжок с оборотом вокруг своей оси - одинарным, двойным, иногда тройным.

Флик-фляк (Flik-flac). Движение, развивающее ловкость.

Фуэте. Стремительное хлесткое вращение, при котором находящаяся в воздухе нога резко выбрасывается в сторону и приводится к колену опорной ноги при каждом обороте.

Шассе (Chasse). Определение: прыжок с продвижением, при исполнении кот. одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в пятой позиции в верхней точке прыжка. Может быть самостоятельным движением, а также служить вспомогательным, связующим па для выполнения

ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЖАЗ – МОДЕРН ТАНЦА.

№	Джазовый термин	Расшифровка на русском языке	Разъяснение
1.	3- позиция- обе руки скрещены перед грудью. 4- позиция- одна рука над головой, другая в сторону. 5- позиция- это 3-я позиция классического танца.		
2	Jazz Dance second вовне. Jazz heand	Джаз танец секунд. Положение руки с напряженными, расставленными пальцами рук.	Выделяются позиции JazzDancesecod вовне. Плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса. Предплечья раскрываются в стороны параллельно полу, пальцы растопырены.
3.	JazzDancesecod вовнутрь.		Выделяются позиции JazzDancesecod вовнутрь. Плечи рук отведены в стороны , предплечья от локтя поворачиваются вовнутрь к груди. Ладони перед грудью.
4.	JazzDanceFifth		В джаз-танце также задействованы кисти рук. Обычно кисть направлена вперед, но может быть опущена вниз и отведена назад.
5	JerkPosition		Плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены.
6.	Arhc	Арч «арка»	Положение торса с руками на 3-ю поз.(классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.
7.	Позиции ног применяются и классического характера, и джазового: в основном параллельные (2-ая)		
8.	Auto- позиция	наружу	Применяются к позиции рук и ног; открытые, выворотные.
9.	In- позиция	внутри	Применяются к позиции рук и ног; закрытое положение.
10.	Point	роинт	Вытянутое положение стопы или руки.

11.	Flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop)	Флекс(стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке)	Сокращенное положение стопы или руки. Речь идет о движениях нагруженных стоп, heeldrop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ballstand). Затем опускается на всю стопу (heeldrop). Далее перенос тяжести тела на пятку (heel stand). В основном речь идет о вариантах следования Point и Flex
12.	Actuation	аттукция	Движение связанное с разворотом нагруженных стоп в аут-позицию.
13.	Adduction	аддукция	Движение противоположное аттукция
14.	Isolation	изоляция	Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.
15.	Relax	релаксация	Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.
16.	Contractjon	контракшен	Сжатие к центру, общее и изолированное
17.	Release	релиз	Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.
18.	Collapse	Коллапс - позиция корпуса (разрушение, изнеможение)	позиция Коллапса означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.
19.	Coordination	координация	Если одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной африканской эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения.
20.	Combination	комбинация	Фигура, сделанная посредством нескольких движений вокруг одного центра.
21.	Opposition и parallelisms	Оппозиция и параллельность	Различные центры могут двигаться в одном направлении, т.е. параллельно, как и в разном – оппозиционно.
22.	Impulse	импульс	Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр. Вариант координации.
23.	Multiplication	мультипликация	Это явление параллельной техники изоляции. Как при помощи изоляции корпус распадается на свои центры, так и при мультипликации «целостное простое движение» распадается на несколько движений. Мультиплицированный шаг (стэп) называется дубль. Если вводятся два движения, то это триплет. Возможно и дальнейшее увеличение.

24.	Shake	Шейк (трясущие движения плеч и спины)	Это пример импульса. Вызывается шейк вращением лопаток. Эти импульсы далее вызывают движение шейка в грудной клетке и спине. Постепенно начинается сотрясаться корпус. В африканском танце – это явный признак того, что танцор достиг состояния экстаза.
25.	Bump	Толчок таза вперед	
26.	Droop	Дроп (падение или уронить голову или руки)	Падение в расслабленном виде всего корпуса , либо его отдельных частей тела
27.	Rises	Риз (давить)	
28.	Rouch	Двигать, толкать.	
29.	Slides	Слайд (скольжение)	Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется.
30.	Body	Боди (корпус, тело)	Применяется к туловищу, когда верхняя часть туловища и колени согнуты.
31.	Bodyroll	Боди ролл (рулон). Волнообразное движение всем телом.	Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop.
32.	Kick	Кик. Удар ногой или пинок.	Можно применять в различных комбинациях(очень похоже на jete в классике), отличие – не только вытянутая стопа(Point), но и сокращенная (Flex). Бросок ноги через пасе в любом направлении.
33.	Rubberlegs.	«Резиновая нога»	Это движение известно как движение «чарльстон». При этом оба бедра, оба колена и обе стопы попеременно поворачиваются вовнутрь и наружу. Популярно выражаясь, преувеличенное «О» в ногах чередуется с преувеличенным «Х».
34.	Walkingturn	Валкинг тур. Поворот с шагом	Здесь можно рассмотреть несколько видов туров, хотя в джазе применяются только два вида поворотов. 1.Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола. Валкинг тур – обе стопы в нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с

			поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе.
35.	Skippingturn	Скипинг тур. Поворот с прыжком	Скипинг тур состоит из шагов и прыжка (hop). Шаг – правой ногой вправо, нп ней подскок. Левая стопа ставится крестом перед правой и с поворотом идет подскок на левой ноге, шаг правой ногой и подскок или прыжок.
36.	Pivotturn	Пивот тур. Поворот на месте	В джаз пируэтах обе ноги согнуты в коленях, правая нога – опорная, левая – рабочая – перед правым коленом. Верхняя часть корпуса в коллапсе, голова опущена к груди. Руки во 2-й поз., или перед грудью. Тур проводится вправо или влево как в классике.
37.	Airturn	Эр тур. Поворот в воздухе	Это прыжки в повороте, прыжок на одной ноге, прыжок с одной ноги на другую, отталкивание двумя ногами и приход на две ноги. Ноги в повороте согнуты и положение коллапс сохраняется. В сценической хореографии возможно использование классических пируэтов.
38.	Thrust	Труст. Толчок ногой	
39.	Kickstep	Кик стэп. Шаг с ударом.	
40.	Swing	Свинг. (раскачивание тела и его частей)	Раскачивание тела и его частей, например,
41.	Head tiff Head trust Head accent	Толчки, броски и акценты головой.	Все движения головы могут исполняться медленно и непрерывно, а также быстро и толчкообразно. Связк4а наклонов, подъемов, поворотов, например, голова опускается вниз, поворачивается вправо, наклоняется назад, поворачивается влево и возвращается в положение прямо.
42.	Sundari	Зундари.	Перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца. Голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются.
43.	Twist	Твист. Изгиб.	Любое движение, связанное с изменением направления движения. Например: одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне

			повороты торса вправо или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки.
44.	brash	Браш. Шаркание изолированной	Вынос ноги на носок на 45* или 90*, аналогично батману. Можно применять в различных комбинациях.
45.	Letauto	Лей аут.	Подъем прямой ноги без изоляции торса, торс параллелен полу. . Можно применять в различных комбинациях.
46.	Ketchstep	Кеч стэп. Шаг.	Разновидность шага,(три шага на месте) при котором вес тела перемещается с одной ноги на другую, на без движения вперед. Простая (основная) форма: левая стопа вперед, правая - сзади, нагружена, левая стопа с нагрузкой на месте. Шаги выполняются на согнутых коленях и коллапс.
47.	Stepbollchinch	Степ боллченч.	Шаг, полупальцы, перемена, движение аналогично па де буре классического танца.
48.	Flatbeck	Флэтбэк. Плоская спина.	Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Тейбл топ. Применяется в тренаже и в комбинациях.
49.	Tabletop	Тейбл топ.«поверхност ь стола»	Синоним Флэтбэк обычно обозначает наклоны торса вперед. Применяется в тренаже и в комбинациях.
50.	Limbo	Лимбо.	Наклон торса назад с любого уровня так низко, что исполнитель почти касается плечами пола.
51.	Stretch	Стрейтчинг. Растяжка.	Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела. Применяется в тренаже и в комбинациях.
52.	Teach	Тач. Шаг.	Приставление ноги без веса тела. Применяется в тренаже и в комбинациях.
53.	Flatstep	Флэт степ. Шаг.	Плоский шаг, шаг полной стопой с согнутыми коленями. Применяется в тренаже и в комбинациях.
54.	Jamb	Джамб. Прыжок.	Прыжок с двух ног на две ноги по различным позициям. Применяется в тренаже и в комбинациях.
55.	Нор	Хоп.	Шаг подскок. Применяется в тренаже и в комбинациях.
56.	Lip	Лиип.	Прыжок с одной ноги на другую. Применяется в тренаже и в комбинациях.

57.	Pooch	Пуш.	Толчок любой частью тела.
58.	Dipbodybend	Дипбодибенд.	Глубокий наклон вперед (тело наклоняется ниже 90*) Применяется в тренаже и в комбинациях.
59.	Jazzoak	Джаз уок.	Общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях.
60.	Rolldaunt	Ролл даун. Рулон.	Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон. Применяется в тренаже и в комбинациях.
61.	Rollapp.	Ролл ап. Рулон.	Подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова. Применяется в тренаже и в комбинациях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Термин «партерная гимнастика» появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского (по земле): слово по, а слов-земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы «партерной» гимнастики вполне могут быть рекомендованы для применения в учебном процессе по физическому воспитанию для старшеклассников. Физкультурные занятия с девушками-старшеклассницами способствуют положительным изменениям в физическом развитии занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента), состоянии сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности организма (прирост ПМК), повышению физической подготовленности, психологической устойчивости, улучшению фигуры, походки и осанки, снятию утомления и т.д. Особое значение для девушек имеет степень развития мышц брюшного пресса, которые играют роль упругого пояса, фиксирующего положение внутренних органов, и несут большую нагрузку во время беременности и родов. Систематическое выполнение специально подобранных упражнений из различных исходных положений (сидя, лежа, на коленях) способствует укреплению мышц живота и устранению нежелательных явлений (застой крови в нижних конечностях и брюшной полости).

Структура физкультурных занятий с использованием «партерной» гимнастики строится на основе сочетания с другими средствами ритмической гимнастики. Например, комплекс «партерной» гимнастики на мышцы брюшного пресса, который проводится в течение 20 минут в основной части занятия, может сочетаться с танцевально-хореографической разминкой -7 минут в подготовительной части занятия или 20-минутному комплексу «партерной» гимнастики на гибкость и подвижность суставов в

основной части занятия может предшествовать комплекс упражнений на осанку с гимнастической палкой (5-7 минут) в подготовительной части занятия.

Конструируя упражнения, составляя комплексы для занятий, следует учитывать подготовленность занимающихся, их двигательные и координационные способности. Упражнения должны быть доступны, посильны для занимающихся. Неудачное выполнение слишком трудных упражнений и боязнь в дальнейшем показать свое неумение, неловкость, особенно в условиях групповых занятий, может «отбить» желание продолжать заниматься. И наоборот, правильное и красивое выполнение приносит удовлетворение, побуждает к дальнейшим занятиям, вселяет уверенность в себе.

Для упражнений в партере особенно тщательно подбираются исходные положения. Большое внимание необходимо уделять постановке и направлению движения тех или иных частей тела.

В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие группы мышц. В конце партерной серии необходимо подключать большее количество мышечных групп. При этом должны соблюдаться принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания, например, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, а также принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке). Интенсивность в сериях зависит от скорости исполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от того, чем заполнена пауза (расслабление, внушение), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений.

Комплекс «партерной» гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы

упр. И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2 — И.п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

упр. И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счеты 1 - 2.

8 — И.п.

1 - 8 — то же другой ногой.

III упр. То же двумя ногами в группировке.

упр. И.п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.

4 — И.п.

5 - 8 — то же в другую сторону,

И.п. — то же,
 1 - 8 — поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.
 упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, согнув ноги,
 1 — опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),
 2 — И.п.
 3 - 4 — то же влево,
 5 - 8 — повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,
 1 — выпрямляя ноги и слегка приподнимая их, поворот на правое бедро.
 2 — И.п.
 3 — то же в другую сторону.
 4 — И.п.
 5 - 8 — повторить счет 1 - 4.
 упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,
 1 - 4 — 4 шага руками и ногами вперед,
 5 - 8 — 4 шага руками и ногами назад.
 И.п. — то же,
 1 - 8 — прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,
 И.п. — то же,
 1 - 8 — опускание и поднятие таза.
 И.п. — то же,
 1 - 4 — поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,
 5 - 8 — то же в другую сторону.
 упр. И.п. — сед, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,
 1 — махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.
 2 — И.п.
 3 - 4 — то же, но мах левой ногой,
 5 - 8 — повторить счеты 1 - 4.
 И.п. — то же,
 1 - 4 — 4 "шага" вперед на ягодицах,
 5 - 8 — то же назад.
 упр. — И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.
 1 - 8 — поднятие и опускание верхней части туловища — 30°,
 1 - 8 — то же, но с движением рук вперед,
 1 - 8 — то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,
 1 - 8 — то же с касанием головой колена.
 И.п. — лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,
 1 — поднимая туловище, мах левой вперед,
 2 — опуская ногу, лечь на спину,
 3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.
 И.п. — то же,
 1 — приняв положение сидя, согнуть правую, касаясь носком пола слева.
 2 — И.п.
 3 - 8 — повторить счеты 1 - 2.
 Затем повторить то же, но другой ногой.

- упр. И.п. — упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,
1 — опустить ногу влево (не нарушая плоскости),
2 — наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,
3 — мягко вернуть руку в и.п.
4 — вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),
5 - 8 — повторить счеты 1 - 4,
1 - 8 — то же, но с другой ноги.

Упражнения можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс рассчитан на 15 — 20 минут под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных обучающихся.

Каждое упражнение выполняется 4 — 5 раз, кроме упражнения VIII, т.к. оно выполняется по два раза правой и левой ногой, а третий раз эти же упражнения выполняются правой и левой ногой в статическом положении (фиксируется главное двигательное действие).

Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм воспитанников, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Занятия «партерной» гимнастикой являются эффективным средством физического воспитания, т.к. достаточно полно обеспечивают компенсацию дефицита двигательной активности, кроме того, мотив формирования красивой фигуры играет важную роль в активизации двигательной активности и стимулирует их заинтересованность в выполнении таких упражнений. Естественная нагрузка на мышцы при выполнении упражнений «партерной» гимнастики (не механическое воздействие на мышечные волокна, как при занятиях на тренажерах), выполняемых в привлекательной танцевально-имитационной манере, способствует психологической разрядке, снятию эмоционального напряжения.

Методические рекомендации на тему «Растяжка»

Растяжка - это система упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц. Регулярное их выполнение поможет мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок и предотвратит болезненные растяжения. Суставы становятся подвижнее, мышцы получают больше кислорода и расслабляются. Уже само слово «растяжка» говорит о характере упражнений: во время их выполнения мышцы отдельных частей тела подвергаются вытягиванию, на несколько секунд остаются в таком состоянии, а затем возвращаются к норме. У растягивания есть свои плюсы:

- благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся эластичными;

- суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость;
- сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг;
- после упражнений у станка растягивание помогает восстановить пульс, который увеличивается во время занятий.

Самое важное правило при выполнении «растяжки» - лучше тянуться меньше, чем слишком сильно! В растягиваемых мышцах должно возникать лишь легкое напряжение.

Каждую позу растягивания нужно держать в течение 10-30 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит растяжение было слишком сильным и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание начинайте с вдоха. Лишь при наклонах нужно всегда сперва выдохнуть.

Во время растягивания сохраняйте устойчивое положение, иначе мышцы напрягутся, а в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, следует продолжить движение. Во время каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете - так вы быстрее почувствуете, достаточно ли напряжены мышцы. Для этого можно варьировать упражнения, например, слегка изменить угол растягивания.

Методические рекомендации на тему:

«Разминка»

Для занятий используется ритмичная музыка, которая помогает поддерживать необходимый темп и хорошее настроение.

Танцевальные движения для разогрева мышц шеи

Эти движения можно использовать как для разминки, так и сопровождать ими танцевальные комбинации во время занятий аэробикой.

Исходное положение: стоя, спину выпрямить (1).

1. На «раз» выполнить наклон головы вперед (2, а), на «два» вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз. Затем так же выполнить наклоны назад, влево и вправо.

2. На «раз» сделать наклон головы вперед (2, а), на «два» вернуться в исходное положение. На «три» — наклон головы назад (2, б), на «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз.



3. На «раз» сделать наклон головы вправо (3, а), на «два» вернуться в исходное положение. На «три» — наклон головы влево (3, б), на «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз.

4. На «раз-два-три-четыре» сделать наклоны головой крестом — вперед — назад — вправо — влево. Затем для развития координации движений сменить направление и сделать наклоны головы в следующем порядке: назад — вперед — влево — вправо.

5. Сделать круговые движения головой по часовой стрелке и против часовой.

Все эти движения можно сопровождать приставными шагами вперед-назад, вправо-влево.



Движения плечами

Исходное положение — стоя, спину выпрямить (4, а). Все движения повторяют несколько раз.

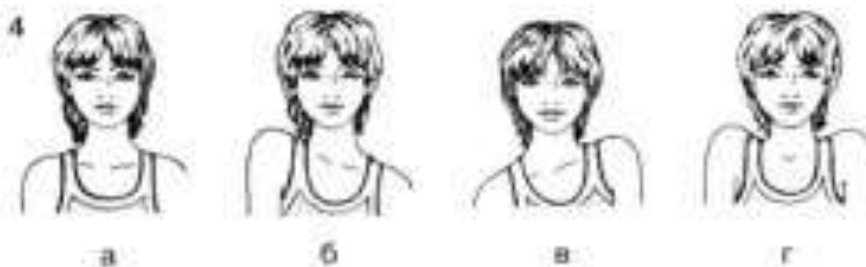
1. На «раз» поднять правое плечо (4, б), на «два» вернуться в исходное положение.

2. На «раз» поднять левое плечо (4, в), на «два» вернуться в исходное положение.

3. На «раз» поднять правое плечо, на «два» вернуться в исходное положение. На «три» поднять левое плечо, на «четыре» вернуться в исходное положение.

4. На «раз» поднять правое плечо, на «два» поднять левое плечо и вернуться в исходное положение.

5. На «раз» поднять оба плеча (4, г), на «два» опустить в исходное положение.



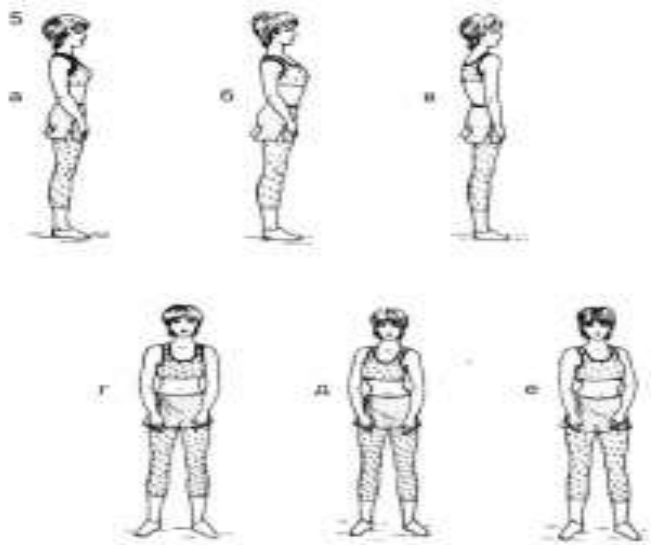
Сделать несколько круговых движений:

- правым плечом назад;
- правым плечом вперед;
- левым плечом назад;
- левым плечом вперед;
- обоими плечами назад;
- обоими плечами вперед.

Все эти движения также можно сопровождать танцевальными шагами.

Движения корпусом

Исходное положение — стоя, руки немного впереди на бедрах, ноги на ширине плеч (5, а).



1. Сильно прогнуть спину, выгибая грудную клетку вперед (5, б), и вернуться в исходное положение.
2. Затем сильно согнуть спину (5, в) и вернуться в исходное положение.
3. Из исходного положения (5, а) сместить корпус вправо (5, г) и вернуться в исходное положение.
4. Сместить корпус влево (5, д) и вернуться в исходное положение.

Все движения соединяют в одно и исполняют подряд по часовой стрелке и против.

Следует обращать внимание на следующее: при исполнении движений корпусом плечи должны находиться на месте.

План-конспект занятия

на тему «Классический танец – основа хореографии».

Цель занятия: Определить степень освоения материала обучающимися по терминологии, методике исполнения и исполнению классического экзерсиса.

Задачи:

- Проверка сформированности знаний теории классического танца.

- Проверка сформированности знаний методики исполнения классического экзерсиса.

- Проверка сформированности навыков исполнения классического экзерсиса.

Тип занятия:

- Зачетное занятие

Вид занятия:

- Групповое

Возраст:

- 9 – 10 лет

Год обучения:

- 2 – й год обучения

Структура занятия:

1. Вводная часть:

- Вход в класс под музыку
- Поклон – приветствие
- Рассказ о ходе занятия

2. Основная часть:

- Классический экзерсис у станка
- Задания по группам на середине зала
- Выступление – показ на середине зала старшей группы
- Работа над постановкой

3. Заключительная часть:

Оценка работы обучающихся. Подведение итогов.

1. Вводная часть.

Вход учащихся под музыку, построение у станков.

Поклон – приветствие.

Педагог: Прежде, чем мы начнём наше занятие, я хотела бы поделить вас на две группы, потому что сегодня у нас не просто контрольный урок, а урок - соревнование. На протяжении всего урока я буду отмечать ваши правильные ответы. И чья группа наберёт наибольшее количество баллов, та и побеждает. Рассчитайтесь на первый, второй.

2. Основная часть.

Педагог: Говоря о классическом танце мы, естественно, говорим и о классическом экзерсисе. Давайте вспомним, что это такое? *Ответы.*

«Классич. экзерсис»- это чётко выработанная система движений, в которой нет ничего случайного, ничего лишнего. Это система движений, призванная сделать тело танцора дисциплинированным, подвижным и прекрасным.

Педагог: 1. В этой системе упражнений самым важным является постановка корпуса. Почему? *Ответы.*

*Правильно поставленный корпус- это залог устойчивости (апломб).
Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости, выразительности корпуса, а также обуславливает свободу тазобедренного сустава. Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком.*

Педагог: Сейчас мы поработаем над постановкой корпуса. Что же необходимо для этого сделать? Ответы.

На один такт мы подтягиваем корпус и на второй расслабляем.

Педагог: Пожалуйста.

1. *Далее мы делаем разогрев. Для чего, ребята? Ответы. А какие упражнения он включает? Ответы.*

Разогрев подготавливает тело танцора к работе, разогревая мышцы и сухожилия.

Включает след.упр.:

-разогрев стопы;

-демиплие;

-гранд плие;

-релевэ;

-наклоны корпуса в сторону и назад.

Педагог: Пожалуйста.

2. *Какое дальше у нас упражнение? Ответы. Что это за упражнение, что развивает плие и какие упражнения включает комбинация? Ответы.*

Плие развивает выворотность, силу ног и эластичность мышц.

Включает след.упр.:

-демиплие;

-гранд плие;

-релевэ;

-поворот на полупальцах;

-пор де бра.

Педагог: Пожалуйста.

3. *Далее следует комбинация.....? батман тандю. Ответы. Что оно означает, что развивает и какие упражнения включает комбинация? Ответы.*

Вырабатывает натянутость всей ноги: в колене, в подъёме и пальцах, развивает силу ног.

Включает след.упр.:

-батман тандю(натянутые движения);

-деми плие по 4 поз.;

-поворот на полупальцах;

-батман пурлепье(нажим);

Педагог: Пожалуйста.

4. *Следующая комбинация.....? Ответы. Совершенно верно, батман тандю жете. Что означает это упражнение, что развивает и какие упражнения включает комбинация? Ответы.*

Батман жете развивает натянутость ног в воздухе, развивает силу, лёгкость ног и подвижность тазобедренного сустава.

Включает след.упр.:

-батман тандю жете (натянутые движения с броском);

-батман жете пике(колющий бросок);

-поворот на полупальцах;

-пассе партер.

Педагог: 6. Ребята, какая комбинация будет дальше? *Ответы.* Правильно, комбинация рон де жамб партер. В переводе это значит?...*Ответы.* Что развивает рон де жамб партер и что включает комбинация? *Ответы.* Какие понятия возникают в связи с этим упражнением? *Ответы.*

Рон де жамб партер развивает выворотность, эластичность, подвижность тазобедренного сустава.

Включает след.упр.:

-рон де жамб партер (круг по полу);

-рон де жамб ан леер (круг по воздуху);

-пассе партер;

-растяжка.

Ан деор(наружу), ан дедан(внутри).

Педагог: 7. Комбинация батман фондю. Положение ноги у щиколотки: сур ле ку де пье (условное).

Батман фондю развивает эластичность и силу ног, сообщает лёгкость и плавность движениям.

Включает след.упр.:

-батман фондю(тающие , текучие батманы);

-дубль батман фραπε;

-поворот на полупальцах;

Педагог: 8. Комбинация батман фραπε.

Батман фραπε развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Включает след.упр.:

-батман фραπε(ударяющее движение);

-дубль батман фραπε;

-пти батман(маятник);

-демиплие;

-релевэ;

-поворот на полупальцах;

-ку де пье (основное и сзади).

9. Комбинация гранд батман жете. Какие позы используем?

Развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге.

Включает след.упр.:

-гранд батман жете(большой бросок);

-батман тандю.

-позы: эпольманэфасе; экартэ.

10. Растяжка.

На середине зала.

Педагог: На середине мы сегодня будем работать следующим образом: каждой группе я даю задание на листе, даю несколько минут для подготовки. Той группе, которая

лучше справится с заданием, прибавляются баллы. И заодно подготовьте пару вопросов для другой группы. *(ответы)*

Педагог: Вы знаете, ребята, это только начало работы на середине зала, в старших классах вы будете учить более сложные комбинации. И сейчас я предлагаю вашему вниманию посмотреть небольшой отрывок урока на середине зала старшего класса. Пожалуйста *(выступление старшей группы)*.

А сейчас мы вспоминаем танец «Райский уголок».

3. Заключительная часть.

Ребята, скажите, пожалуйста, так почему же всё-таки именно классический танец является основой хореографии? *(ответ)*. Хочется отметить, что вы все молодцы, показали хорошие знания по классическому танцу. Спасибо всем за работу *(подведение итогов)*.

Поклон – прощание.

Занятие – путешествие «По родным просторам»

Групповое занятие для воспитанников 2 года обучения.

Возраст воспитанников 9-13 лет.

Тип занятия: занятие по обобщению и закреплению знаний и умений по теме «Русский народный танец»

Вид занятия: Путешествие– это занятие, в котором используется прием ролевой игры, позволяющей строить обмен опытом, коллективное открытие. Данная форма увлекательная для воспитанников младшего и среднего возраста, развивает у них любознательность, творческое воображение.

Представленное занятие является частью системы обучения хореографическому искусству в хореографическом коллективе «Айседора» и находится во взаимосвязи с классическим танцем.

В ходе занятия используются:

- - мультимедийное устройство;
- - музыкальный центр;
- - видео материал;

Цель занятия: формирование целостного представления о характере и особенности русского народного танца.

Задачи:

Обучающие

-дать целостное представление об областных особенностях русского народного танца;

- научить соединять воедино географические особенности, природные условия, характер музыки, танцевальную лексику регионов России;

- закрепить знания танцевальным материалом русского танца;

- совершенствовать положения рук русского танца

Развивающие

- развить образное мышление, умение фантазировать и перемещаться в воображаемом пространстве;

- развить музыкальный слух, чувство ритма;

Воспитательные:

- воспитать чувство гордости за культурное танцевальное наследие России;

-воспитать уважительное отношение к творческим успехам членов коллектива;

Регламент занятия:

№ п/п	Часть занятия	Время
1.	Вводная часть: приветствие, организационный момент.	5 минут.
2.	Основная часть: 1) Основные шаги русского танца 2) Положения рук русского танца. 3) Работа с платочком. Танец-игра.	30 минут.
3.	Заключительная часть: Подведение итогов, показ танца «Солнышко».	10 минут.

Ход занятия

Воспитанники входят в хореографический зал под русско-лирическую музыку простым переменным шагом; русский поклон. Раскладка поклона: после построения по линиям (4 линии в шахматном порядке), 1 и 3 линии делают два тройных переменных шага назад, 2 и 4 линии делают два тройных переменных шага вперёд, меняясь местами (2 такта). Затем всё наоборот, возвращаясь на свои места (2 такта), 4 припадания на месте в повороте вправо (2 такта). Руки опущены вдоль корпуса. На «раз и» открываем руку через 1 позицию в сторону, «два и» рука сгибается в локте и ладонь слегка прижимается к груди, локоть в сторону чуть ниже плеча. На «раз» рука открывается в 3 позицию, «и два» наклон корпуса с рукой вперёд, рука опускается через 1 позицию до пола, «и» выпрямляем корпус, рука опускается вдоль корпуса.

Вся комбинация поклона занимает 8 тактов, музыкальный размер 2/4.

Педагог:

Добрый день!

Сегодня у нас необычное занятие, а занятие – путешествие по родным просторам вместе с русским танцем. Я для вас буду вашим экскурсоводом и поведу вас в путешествие с помощью основных движений русского танца. А вам, ребята, для нашего путешествия надо будет включить фантазию и представить себе всю красоту нашей необъятной Родины, постараться вспомнить всё, что вы знаете и умеете, и продемонстрировать это с помощью особого языка – языка русского танца.

Началом нашего путешествия стал поклон русского танца. С танцевального языка содержание поклона: «всем, от сердца, большой низкий поклон». Итак, в добрый путь. Посмотрите на карту нашей необъятной Родины, полюбуйте красотой русской.

(на экране карта России, слайды природы)

Пошагаем по земле - матушке. В русских народных танцах (хороводах, кадрилих, игровых танцах, обрядах и шествиях) большое место занимают шаги, которые являются основой того или иного народного действа. Все они существенно отличаются от простого шага. В шагах исполнителя заключён определённый замысел того или иного танца, его эмоциональный заряд, в них ярко проявляется манера той или иной области, сохраняются национальные черты русского характера: смелость, достоинство, благородство, удаль, ловкость, лихость...

Чем отличаются женские шаги от мужских?(возможные ответы воспитанников):

Женские шаги отличаются от мужских грациозностью, изяществом, женским достоинством. Все эти особенности в исполнении зависят от содержания того или иного танца, хоровода или шествия, от характера музыкального сопровождения.

Шаги могут исполняться в различных музыкальных темпах (быстром, среднем, медленном) в зависимости от характера и содержания танца.

Народные танцевальные шаги разнообразны: это скользящий шаг, тройной шаг, переменный, шаги на полупальцах. Часто шаги исполняются с другими танцевальными элементами, например, шаг с каблука, с притопом, с хлопками и другие. Сейчас мы продемонстрируем использование разных шагов в хороводах и хороводных плясках.

Самый распространённый «простой шаг». Это шаг-ход исполняется как парнями, так и девушками чаще всего в орнаментальных и круговых хороводах и кадрилиях в разных темпах, в разной областной манере, с разным положением рук, корпуса и головы.

Выполнение основных шагов русского танца:

- - простой переменный на всю стопу, руки опущены вдоль корпуса;
- - тройной переменный шаг без работы и с работой рук;
- - тройной шаг с молоточком;
- - приставной шаг в сторону;
- - шаг со скользящим ударом каблуком с работой рук;
- - тройной приставной шаг в сторону с ударом стопы в позицию с работой корпуса и головы;
- - у мальчиков тройной переменный шаг с хлопком по колену;
- - переменный шаг на высоких полупальцах.

Завершается выполнение шагов перестроением на линии.

В творчестве прославленного хореографического ансамбля «Березка» различные виды хороводов, посмотрите, как могут наши шаги создавать красоту танца (на экране фрагменты хороводов ансамбля «Березка» из кинофильма «Девичья весна» www.video.mail.ru)

Русские танцы, пляски, хороводы богаты разнообразием своих жестов, ярких трюков, плясовых элементов и во всех этих богатствах народной хореографии ведущую роль играли руки исполнителей. В русских сказках руке приписывали волшебные свойства. Значение рук, плеч, пальцев в пляске огромно: они передают основной смысл, «рассказывают» сюжет. Они «говорят», всё остальное дополняет, подчёркивает, поясняет

(Педагог показывает движения рук: взмах крыльев, взгляд в зеркало, прялка, свечка)

У какого народа в танце особенно выделена роль рукам? (возможные ответы воспитанников).

В индийском танце. Там каждый жест рукой, пальцев, глаз и головы являются словом. Это целая азбука, которой юных танцовщиц в Индии обучают с детства. В русском женском танце движения рук необычайно разнообразны. Мы изучали с вами в строгих хороводах, в величальных торжественных танцах, в обрядовых шествиях руки у девушки опущены вдоль корпуса, кисти рук повернуты ладонями к корпусу. Покажите, пожалуйста, знакомые вам положения рук (воспитанники показывают и комментируют положения рук):

- ладонь обнимает талию

- кисти рук тыльной стороной, как бы подбоченясь, в кулачках,
- опираясь большим пальцем в поясницу или просто расслабленной кистью, тыльной стороной ладони на талию.
- обе руки широко раскрываются в стороны, ладони рук направлены либо вперёд, либо наверх. Иногда руки поднимаются выше плеч, иногда опускаются на уровне бёдер.
- руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди, переводятся то вправо, то влево - положение зеркала.

Если глаза – душа человека, то руки у парней и у девушек раскрывают их характер, настроение и подчёркивают динамику танца.

Давайте покажем, как мы используем руки в различных движениях русского танца.

Положения рук русского танца:

- - положение рук на талии;
- - открытое положение рук;
- - «гармошка» с руками и без;
- - «припадание» с руками и без;
- - разновидности «верёвочки» (одинарная, двойная, с выносом на каблук, с ударом во II позицию ног) с работой рук;
- - «моталочка»; «молоточки»; «ковырялочка» с работой рук;
- - «присядка», «разножка», «ползунок» у мальчиков.

Посмотрим на карту России: как многообразна наша Родина, так и многообразен танцевальный язык, так каждая область имеет свои особенности в русских ходах и проходках. Знакомьтесь, перед нами Сибирь. На карте область выделяется особым цветом. Идет видеоряд сибирских красот, танцевальных композиций. Посмотрите, одна группа вам покажет типичный ход для многих областей Сибири

- - Сибирский ход на высоких полупальцах;
- - Сибирский ход с каблука

Теперь мы перемещаемся на Урал. На карте область выделяется особым цветом. Идет видеоряд Урала, фото уральских танцевальных коллективов. Посмотрим ход «уральской шестёры». Особенностью хода являются удары полупальцами поочередно обеими ногами, точно молоточками при лёгком беге. Ход исполняется одинаково и девушками, и парнями.

И возвращаемся в наш центральный район, в Смоленскую область. На карте область выделяется особым цветом. Идет видеоряд Смоленска фото смоленских танцевальных коллективов. Посмотрим основной ход Смоленской пляски. Участники пляски в своих движениях и манере исполнения подражают движениям гусей, их повадкам, походке вперевалочку.

Неизменным спутником многих танцев на Руси был платочек. На экране видеоролики танцевальных композиций с платочком.

Огромную роль в русском танце во все времена играл платок. Он был важной деталью праздничного убранства девушки – её костюма. Платок готовился заранее, как и праздничный костюм. Девушка с любовью и большим искусством вышивала его. Часто после большого праздника она дарила его своему возлюбленному. Платок не только подчёркивает яркость исполнения движения, он является символом, раскрывающим то

или иное событие, происходящее в танце действия, например, иллюстрирует слова исполняемой песни: разложенный на земле платок отождествляется с постелью, в другом положении платок кладётся под голову, изображая подушку, в играх он исполняет роль вьюна. Взмах платком в танце напоминает полёт голубя, если девушка во время танца бросает платок на землю, то этим она как бы приглашает партнёра на танец, смелый и находчивый кавалер, подняв его, включается в пляску с девушкой.

Давайте найдем на нашей карте Саратовскую область, здесь в танце можно увидеть, как девушка-сборщица разводит на танец юношей к девушкам «через платок».

Мы с вами, оказавшись в Саратовской области, давайте тоже поучаствуем в танце – игре с платочком. Ведущий, идя по кругу, выбирает 3-4 танцующих детей; показывает движения, танцующие повторяют. Затем платочком вызывает одного на танец, тот танцует и передаёт платочек следующему. Следующий, тоже танцует и вызывает мальчика. Мальчик следует «ползунком» за девочкой, делает «присядку» и дразнит девочку платочком. Та пытается отнять платочек. Идёт игра между девочкой и мальчиком, все наблюдают и подтанцовывают в кругу, иногда вставая на сторону мальчика, иногда на сторону девочки.

Пора подвести итог нашему путешествию. Вы в воображаемом пространстве преодолели путь от Сибири до центра России. В пути овладели самыми главными составляющими русского танца, использовали движения ногами, руками... И где бы мы не оказались, везде есть народные традиции собираться у плетня, и танцем выражать свои чувства. Давайте и мы в завершении нашего пути доставим себе радость соприкосновения с народным танцем. (воспитанники коллектива исполняют танец «Солнышко»).

Я благодарю всех путешественников и прощаюсь с вами до следующего занятия!

План–конспект занятия

«Изучение движений стиля «хип-хоп».

Танцевальное искусство существует с древнейших времён. Танец – это способ выразить своё настроение и чувства при помощи ритмичных шагов и движений тела.

Танцы – вещь полезная и приятная. Танцуя развивается тело. Танец может прибавить уверенности в себе и даже сделать счастливее. Учиться танцевать – очень увлекательное занятие.

Примерно в 1969 году DJ Африка Бамбаата придумал термин «Hip-hop» как обозначение целой культуры молодого поколения. Он включает в себя и искусство читки текста под музыку, и граффити, и танец.

Тема: «Изучение движений стиля «хип-хоп».

Цель: содействовать развитию музыкальности, координации движений и эмоциональности.

Задачи:

- изучение техники безопасности на занятиях хореографией;
- обучение основным движениям в стиле «хип-хоп»;
- развитие танцевальной техники в стиле «хип-хоп»;
- воспитание таких личностных качеств, как взаимовыручка, ответственность, сила духа, трудолюбие, дисциплинированность, целеустремленность.

Оборудование: музыкальный центр, CD диски с подбором музыкального сопровождения.

Ход занятия

1. Организационное начало занятия:

1. Вход детей в зал.
2. Поклон.

2. Практическая часть:

Педагог:

Здравствуйте ребята! Сегодня на занятии мы более подробно познакомимся с танцевальным стилем хип – хоп. В стиле хип – хоп важно соединить пластику и чёткость. Два характера движений – чётких, как будто механических, и плавных, текучих. Элементы, выполняемые с прыжками, фиксацией, ускорением и замедлением.

Разминка:

В танце задействованы почти все группы мышц. До начала основной части урока, нужно проделать серию разминочных упражнений. Эти упражнения не требуют большого напряжения – они служат для того. Чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе.

1. Наклоны головы вперёд-назад, направо-налево.
2. Повороты головы вправо - влево.
3. Подъём и опускание плеч.
4. Круговые движения плечами.
5. Наклоны в стороны.
6. Наклоны вперёд и вниз.

Основная часть занятия.

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая.

И если в разогреве всё тело активизируется, то в основной части занятия происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела.

1. упражнение «пружинка» на месте.
2. «пружинка» с добавлением шагов в сторону.
3. шаги с движениями рук, корпуса, головы.

Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющие мышцы (отжимания, приседания, или любые другие силовые упражнения), упражнения развивающие пресс.

1. Приседания.
2. Упражнения на развитие пресса (сгибание – разгибание корпуса, работа ног).
3. Быстрые наклоны в стороны с поднятыми руками.

3. Заключительная часть занятия.

Растяжка.

После больших физических нагрузок всегда необходимо растянуть мышцы, так как в противном случае в них скапливается молочная кислота и появляются неприятные болевые ощущения. Разогретые мышцы легче растягиваются, результат растяжки в конце занятия гораздо лучше.

1. Наклоны из положения сидя вперёд с ногами вместе и врозь.
2. Упражнения в положении «лягушка».
3. Перекаты.
4. Выполнение шпагата с правой ноги, с левой ноги и поперечного шпагата.

Рефлексия

Педагог:

Ребята, а теперь давайте узнаем понравилось ли вам наше занятие. По моей команде те, кому понравилось – будут хлопать в ладоши, а кому нет- будут топать. Все поняли? Три – четыре...

(Если все дети дали положительный ответ, то педагог благодарит всех за занятие. Если кто-то из детей ответил отрицательно, то педагог спрашивает, что не понравилось).

Поклон.

Выход детей из зала.

Конспект занятия по хореографии «Движение – это жизнь».

(Для обучающихся 1-го года обучения. Для младшего школьного возраста).

Цель: формирование знаний, умений, навыков стилевых особенностей исполнения детского танца

Задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку, силу ног;
- укреплять свод стопы;
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно-силовые способности.

Образовательные:

- способствовать умению эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- способствовать формированию умений, навыков и знаний стилевых особенностей исполнения детского танца.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, фантазию, выразительность в исполнении движений;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, внимание, музыкальную и двигательную память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям хореографией, посредством использования игровых методов подачи информации;
- воспитывать умение работать в коллективе.

Оборудование: Музыкальный центр, аудиозаписи шоу-группы «Учитель танцев», музыкальное сопровождение к танцу, костюм собачки.

Ход занятия

- Здравствуйте, дети! Меня зовут Мария Владиславовна. Сегодня мы с вами попробуем вместе провести занятие по хореографии. Сначала мы немного разомнемся, потом выучим танец и немного поиграем.

Для начала, давайте выучим поклон, т.к. у нас танцевальное занятие, то и здороваться мы тоже должны танцевальным движением. Смотрите на меня и повторяйте за мной (разучивание поклона).

- Хорошо, а теперь поставили ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повторяем за мной.

Разминка

под фонограмму шоу-группы «Учитель танцев» (2.45 мин)

1 куплет

- Наклоняем голову к плечу вправо-влево (8 раз), вперед-назад (4 раза);
- Опускаем руки вниз и поднимаем оба плеча вверх (8), по одному плечу (4);

Припев

- Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Слегка наклоняемся из стороны в сторону (8);
- Ноги вместе, прыгаем (8);
- Ноги на ширине плеч. Руки вверх и машем из стороны в сторону (8);
- Наклоны головы к плечу в медленном темпе (4);

2 куплет

- «Моторчики» - вращательные движения руками, сжатыми в кулаки, вокруг друг друга: вправо – влево (2), вниз – вверх (2);

Припев повторить.

3 куплет

- Ноги и корпус развернуть вправо. Исполняем движение «Буратино» - руки перед собой, одна рука выпрямляется, другая сгибается, пальцы сильно растопырены (8). Повторить влево.

Припев повторить.

4 куплет

- Прыгаем: ноги на ширине плеч, руки в стороны – ноги вместе, руками хлопок над головой (4 р. в медленном темпе, 8 р. в быстром темпе).

Припев повторить 2 раза.

Проигрыш

- Руки в стороны - хлопок над головой (8).

- А теперь я буду рассказывать вам сказку (5 мин), а вы мне будете ее показывать. Слушайте внимательно и смотрите на меня.

- На поляне растёт красивый цветок (дети, сидя на корточках, сложив руки, ладонь в ладонь над головой, изображают цветок). Наступает утро, встает солнышко, и цветок просыпается и раскрывает свои лепестки (дети начинают потихоньку подниматься на ноги, тянут руки вверх и раскрывают их в стороны). Подул лёгкий ветерок (дети начинают качать руками из стороны в сторону). А теперь подул сильный ветер, и цветочек наклоняется до самой земли (дети начинают сильно раскачиваться из стороны в сторону, стараясь достать руками до пола). И вдруг цветочек оторвался и полетел (дети начинают

кружиться вокруг себя, сначала в одну сторону, потом в другую). А теперь к нам прилетели птицы (дети встают на высокие полупальцы и машут руками вверх-вниз). Пришли пингвины (опускаются на пятки, руки за спиной). Снова птицы (полупальцы) и пингвины (ходьба на пятках). А теперь к нам на полянку прилетели пчёлки! А пчёлки жужжат (дети начинают бегать по залу, прижав локти к корпусу, и быстро машут руками вверх и вниз, изображая летающих пчёл). А еще пчёлки садятся на цветочки и собирают пыльцу (дети садятся на корточки и изображают, как пчёлки «собирают пыльцу в корзинку»). А пчёлки что нам дарят? (дети отвечают: мёд). Хорошо, а кто больше всего из зверей любит кушать мёд? (медведь). Вот и к нам на полянку пришёл медведь! (дети ставят ноги на внешнюю сторону стопы и, читая стих «Мишка косолапый», изображают его). А теперь на нашу полянку прискакали лягушки! (дети садятся на корточки и разводят колени в стороны, руки ставят на пол между коленей). А как лягушки разговаривают? (квакают). А кто у нас самая большая лягушка? (дети прыгают вверх, и хлопают в ладоши над головой). И вдруг к нам на полянку пришли кошечки (дети становятся на колени и, красиво перебирая руками, ходят как кошки). Потянули одну заднюю лапку, потом потянули другую заднюю лапку. А ещё кошки любят чесать лапкой за ушком (сначала одной рукой, потом другой), а теперь кто достанет задней лапкой до ушка?! (дети садятся на пол, берут ногу и стараются достать пальцами ноги до уха). Молодцы, встаем на ноги.

- А теперь я предлагаю вам выучить танец Собачек. Но сначала мы выучим основные движения (№ 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12). Смотрите на меня и повторяйте (изучение движений 2.00 мин).

- Дети, тише, тише. Кажется, я что-то слышу. Пойду, посмотрю. (В зал заходит ребёнок, переодетый в костюм Щенка). Ой, смотрите, кто к нам пришёл?! Это собачка! Посмотрите, какая она весёлая! Давайте вместе со Щенком станцуем танец Собачек.

Танец «Весёлые собачки»

Музыкальное сопровождение: GummyBear - GummyBearsong (2.45 мин).

1. Дети, прижав согнутые руки к груди, кисти рук опущены вниз, выбегают на площадку линиями и садятся на свои места, на колени, «хвостики» опускают на пятки. Руки ставят на пол перед собой.

2. «Здороваются» - машут головой вверх-вниз.

3. Правой «лапкой» стучат по полу 8 раз, повторяют левой «лапкой».

4. Машут головой из стороны в сторону 16 раз.

5. Чешут правое ушко правой рукой 8 раз, затем левой рукой – левое ушко.

6. Встают на четвереньки и «виляют хвостиками».

7. На «раз, два» поднимают высоко «хвостик», выпрямляя ноги, голову опускают вниз; на «три, четыре» опускаются обратно на колени, «показать носик» (повторить 4 раза).

8. «Пружинка» - сидя на коленях, слегка подпрыгивать на пятках, играя «лапками» - 16 раз.

9. Положить руки на колени. Ноги не двигаются, а «хвостик» садится на пол поочерёдно то с одной стороны от ног, то с другой - 8 раз.

10. Принять позу «Бабочка» - сесть на ягодицы, ноги согнуть в коленях, прижать стопу к стопе, пятки прижать как можно ближе к себе. Стараться достать коленями до

пола, спина прямая. Далее, взять правую ногу и достать носком до правого уха – «почесать», затем повторить всё с левой ноги.

11. Лечь на спину и «поиграть лапками», то есть помахать ногами и руками в воздухе.

12. Встать на ноги, «лапки»- руки прижать к груди, кисти опущены вниз. На «раз, два» прыгнуть левым боком к зрителям (вправо), на «три, четыре» - «повилать хвостиком», повторить в другую сторону (повторить 4 раза).

13. Поклонились и убежали.

- Хорошо! А сейчас давайте немного поиграем в игру «Мокрые щенята» (2 мин).

Цель. Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса; двигаться врассыпную по залу.

Ход игры. Дети двигаются по залу врассыпную, как собачки (ноги и руки на полу, колени прямые). По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы со всех мышц.

- Встали на свои места на поклон. Вы молодцы! Мне очень понравилось как вы старательно занимались и всё выполнили. А что понравилось вам на нашем занятии? (ответы детей) Молодцы! Спасибо за занятие! Мне очень понравилось с вами работать. До свидания (поклон)!

Нормативные документы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным письмом Министерства образования Российской Федерации от 29.08. 2013г. №1008.
3. СанПиН 2.4.4. 317-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).
4. Устав МОУ ДОД «ДДТ».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы для педагога

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» Москва, 1994 г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» Москва, 2000 г.
3. Ботгомер Пол «Учимся танцевать» эксно-экспресс, 2002 г.
4. Головкина С. Н. «Уроки классического танца в старших классах» Москва, Искусство, 1989 г.
5. Ерохина О. В. «Школа танцев для детей» Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003 г.
6. Захаров Р. «Сочинение танца» Москва, Искусство, 1989 г.
7. Зуева И. А. «Современные танцы» Краснодар, 2008 г.
8. Пуртова Т. В., Беликова А. И., Кветная О. В. «Учите детей танцевать» Москва, «Владос», 2003 г.

9. Суриц Е. «Русский балет и его звезды» - научное издательство «Большая российская энциклопедия» Москва, 1998 г.
10. Столяренко Л. Д. «Педагогическая психология» издательство «Феникс», 2000 г.
11. Шереметьевская И. «Танец на эстраде» Москва, искусство, 1985 г.

Интернет-ресурсы:

pedsovet.org
festival.1september.ru

Список литературы для детей

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г
2. Вихрева И. А. «Классический танец для начинающих» Москва, Театралис, 1985 г.
3. Вихрева И. А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем» Москва, Театралис, 2004 г.
4. Григорьев В.М. Народные игры и традиции в России. – М., 1994
5. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА – принт, 2006
6. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.