Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  /\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.С. Боева  Протокол №1 от  «25» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Зайцева  «25» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор МБУДО «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Р.А. Фролов  Приказ №31 от «25» августа 2017 г. |

**Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа**

хореографического объединения

**«В ритме жизни»**

Возраст детей 8-16 лет.

Направленность: художественная.

Срок реализации программы – 2 года.

Автор программы:

Шилова Оксана Саатовна,

педагог дополнительного образования.

г. Елец

2017 год

**Пояснительная записка**

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития подрастающего поколения. Оно обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личность. Соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

**Направленность программы.**Образовательная (общеразвивающая) программа хореографического объединения «В ритме жизни» имеет художественную направленность и нацелена на обучениедетей основам хореографического искусства, развитиеобщефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития ребенка.

Данная программа рассчитана на детей 8-16-летнего возраста. Срок реализации программы - 2 года.

**Актуальность**  программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

**Новизна программы**состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

Данная программа составлена на 2017-2018 уч. год и разработана в соответствии с типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования (Приказ № 504 от 26.06.2012 года), приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года

№ 1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта», основной общеобразовательной программой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр города Ельца».

**Особенностью данной программы**является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

**Целью программы**являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;

- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;

- постановка хореографических композиций в учебных целях.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

* изучение основ музыкальной грамоты;
* актерское мастерство;
* элементы гимнастики;
* изучение основ правильного дыхания;
* ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих далее **задач**.

**Обучающие задачи**заключаются в том, чтобы:

* дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современный танец;
* обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник.

**Воспитательные задачи**направлены на то, чтобы:

* воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
* помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
* сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
* привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
* обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
* способствовать формированию творческой личности.

**Развивающие задачи**подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

* координации;
* ловкости;
* силы;
* выносливости;
* гибкости;
* правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
* музыкально-пластической выразительности;
* активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.

**Форма и режим занятий**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагог включают необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

* учебное занятие;
* занятие – игра;
* открытое занятие.

Формы проведения занятий:

* коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);
* групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
* парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
* индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

***Режим занятий для групп:***

Продолжительность одного занятия для обучающихся 1,2,3 групп хореографического объединения – 45 минут, с 10 минутным перерывом после каждого занятия. Занятия проходят 2 раза в неделю по два часа (144 часа в год на каждую группу).

Продолжительность одного занятия для обучающихся 5,6 групп хореографического объединения – 45 минут, с 10 минутным перерывом после каждого занятия.

Занятия проходят пять раз в неделю по одному часу (180 часов в год на каждую группу).

**Механизм выявления результатов реализации программы**

**Личная оценка обучающихся.**Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

**Общая оценка** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом общей оценки по программе являются:

* метод педагогического наблюдения;
* участие в хореографических постановках коллектива;
* концертные выступления обучающихся.

**Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Критерии** |
| **Балетные данные** | * осанка * выворотность * танцевальный шаг * подъем стопы * гибкость * прыжок |
| **Музыкально-ритмические способности** | * чувство ритма * координация движений: * нервная * мышечная * двигательная * музыкально-ритмическая координация |
| **Сценическая культура** | * эмоциональная выразительность * создание сценического образа |

Оценке и контролю**результатов обучения**подлежат:

* Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
* Выворотность**–**способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
* Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
* Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
* Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
* Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
* Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

* Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

* Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Параметр** | **Уровни** | | | |
| **Высокий** | | **Средний** | **Низкий** |
| **Балетные**  **данные** | * Хорошая осанка * Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) * Танцевальный шаг от 1200 * Высокий подъем стопы * Очень хорошая гибкость * Легкий высокий прыжок | | * Не очень хорошая осанка * Выворотность в 2 из 3 суставов * Танцевальный шаг 900 * Средний подъем * Не очень хорошая гибкость * Легкий средний   прыжок | * Плохая осанка * Выворотность в 1 из 3 суставов * Танцевальный шаг ниже 900 * Низкий подъем * Плохая гибкость * Нет прыжка |
| **Музыкально-ритмические способности** |  | * Отличное чувство ритма * Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3пунктов) * нервная * мышечная * двигательная * Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку | * Среднее чувство ритма * Координация движений 2 показателя из 3 * Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку | * Нет чувства ритма * Координации движений 1 показатель из 3 * Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением |
| **Сценическая культура** | * Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене * создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ | | * Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене * Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ | * Нет эмоциональной выразитель-ности, очень зажат на сцене * Не может создать сценический образ |

**Учебно-тематический план**

**(для 1, 2, 3 групп)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теор. | Практ. | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | - | 2 |
| 2. | Партерная гимнастика. | 4 | 12 | 16 |
| 3. | Ритмика. | 4 | 11 | 15 |
| 4. | Танец. | 4 | 20 | 24 |
| 6. | Классический танец. | 4 | 11 | 15 |
| 7. | Современный танец. | 4 | 26 | 30 |
| 8. | Подготовка репертуара. | 4 | 26 | 30 |
| 9. | Интегрированные технологии. | 2 | 8 | 10 |
| 10. | Заключительное занятие. | 2 | - | 2 |
|  | ИТОГО | 30 | 114 | 144 |

**Учебно-тематический план**

(для 4, 5 групп)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Теор. | Практ. | Всего |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | - | 2 |
| 2. | Партерная гимнастика. | 6 | 16 | 22 |
| 3. | Ритмика. | 6 | 14 | 20 |
| 4. | Танец. | 6 | 20 | 26 |
| 6. | Классический танец. | 6 | 23 | 29 |
| 7. | Современный танец. | 6 | 24 | 30 |
| 8. | Подготовка репертуара. | 10 | 25 | 35 |
| 9. | Интегрированные технологии. | 2 | 12 | 14 |
| 10. | Заключительное занятие. | 2 | - | 2 |
|  | ИТОГО | 46 | 134 | 180 |

**Содержание программы**

**первого года обучения**

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности. Ознакомление с планом работы кружка. Проводятся мероприятия, направленные на сплочение детей в коллективе.

**ГИМНАСТИКА**

**I. Теория дисциплины**

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

**II. Элементы партерной гимнастики.**

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш».
2. Упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию.
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг» «Уголок».
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов:  «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».
6. Упражнения, развивающие выворотность ног:  «Лягушка», «Солнышко».
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

**III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

- круговые движения головой по кругу и целому кругу;

- поднимание и опускание плеч;

- поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнения для развития плечевого сустава и рук:

- подъёмы рук вперёд на высоту 90°

- отведение рук назад;

- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;

- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;

- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;

- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз,

вперёд – в стороны - назад;

- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд– вверх–назад;

- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

- вращения кистями во II позиции;

- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;

- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;

- круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием

- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;

- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;

- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;

– каблук – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;

- назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;

- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);

- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;

- подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

**РИТМИКА**

**1.Теория дисциплины**

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.
2. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

**Музыкально-ритмические игры.**

Упражнения, игры и метр.

Сильные доли и такт. Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4)

Упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

Упражнения, игры и фразировка.

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. соотношение характеров музыки и движения:

- размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Упражнения, игры и темп:

- сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

- соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

- соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

- ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

Упражнения, игры и динамика.

Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением.

Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

**ТАНЕЦ**

**I. Теория дисциплины.**

Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

**II.Ориентационно – пространственные упражнения.**

Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, « цепочка»).

Изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных):

* + - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
    - 2 вертикальные колонны;
    - 2 горизонтальные колонны;

- объёмных:

* + - 2 круга;
    - «круг в круге»;
    - 2 «цепочки.

Изучение приёмов переcтроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

* из линейных в линейные:
* из шеренги в 2 шеренги;
* из шеренги в 2 колонны;
* из колонны в 2 шеренги»;
* из колонны в 2 колонны;
* из линейных в объёмные;
* из шеренги в 2 круга;
* из колонны в 2 круга;
* из шеренги в 2-е «цепочки»;
* из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

* из линейных в линейные:
* из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
* из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
* из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
* из объёмных в объёмные:
* из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
* из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
* из линейных в объёмные:
* из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
* из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
* из объёмных в линейные:
* из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
* из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.**

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой по кругу и целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;
* поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

* разведение рук в стороны;
* подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
* отведение рук назад;
* подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
* подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
* сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
* сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
* сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
* сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
* сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
* вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
* вращения кистями во II позиции;
* вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

* перегибы корпуса назад;
* повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
* круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

* отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
* отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
* отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
* прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
* прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);
* перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
* перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
* поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
* бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

**Танцевальные элементы:**

* танцевальные шаги и ходы
* скользящий шаг ( pasglisse')
* па польки вперед и боковое
* Paschasse' вперёд, назад
* русский переменный ход
* русский дробный ход (по 1/8)
* реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4
* в ритме полонеза
* в ритме польки
* танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

|  |
| --- |
| **Содержание по предмету**  **«Классический танец», «Современный танец».** |
|
| **I. Теория дисциплины**   1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. 2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.   **II. Экзерсис у станка**   1. Постановка корпуса (в выворотных позициях). 2. Позиции ног: I, III, II, V. 3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. 4. Разучивание элементов классического танца у станка.  * Demi-pliés.Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. * Battementstendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). * Battements tendus c demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). * 2.4.4. Demi-rond de jambe par terre en dehorset en dedans (почетвертикруга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. * 2.4.5. Battement passé par terre. Изучаетсяиз I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт. * 2.4.6. Подготовительное portdebras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1. * Положения ноги surlescou-de-piéd – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battementstendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4. * Battementsfrappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт. * Battements relevéslentsна 45о. . Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.   **III. Экзерсис на середине зала**   * Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях), * Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку. * Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. * Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.   **IV. Allegro**   * Tempslevéssautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. |

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

**I. Теория дисциплины**

* История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

**II. Экзерсис на середине**

1. Техника изоляции.

* Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

* приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
* выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
* подъем на носки, разворот стоп «краб»

3. Основные движения корпусом

* Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

* прыжки на месте
* прыжки вперед – назад
* прыжки вправо-влево
* прыжки «крестом»
* прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

5. Танцевальная комбинация.

* Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

**Джазовый танец**

**I. Теория дисциплины**

1. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

**II. Экзерсис у станка**

1. Изучение основных позиций рук.

* Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazzhand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

2. Изучение основных позиций ног.

* Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

3. Изучение элементов джазового танца.

* Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

* Battementtendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере.

**III. Экзерсис на середине зала**

1. Основные положения корпуса в джазовом танце

* Rolldown / up –

Rolldown – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Rollup – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

* Flatback –

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90о. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

* Deepbodybend –

Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flatback,По мере освоения исполняется в сочетании с plie.

2. Прыжки:

* jump –

Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной и out позиции.

* hop –

Прыжок с одной ноги на ту же ногу. На первом этапе изучения руки наверху в V-позиции. Изучаем сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

* leap –

Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

3. Вращения:

* поворот на 3 шагах –

Элементарное вращение, изучается с двух ног сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

**ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА**

**I. Теория дисциплины**

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.

**II. Экзерсис на середине зала.**

1. Создание сценического образа.

2. Изучение танцевальных движений.

3. Соединение движений в танцевальные комбинации.

4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

5. Отработка элементов.

6. Работа над музыкальностью.

7. Развитие пластичности.

8. Синхронность в исполнении.

9. Работа над техникой исполнения.

10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

11. Выразительность и эмоциональность исполнения.

**Содержание программы**

**второго года обучения**

На 2-ом году обучения все комбинации видоизменяются и усложняются, элементы остаются те же в основе своей, с дополнением новых элементов обучения.

**Задачи второго года обучения:**

·        закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных  в первый год обучения;

·        развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;

·        формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современной музыки, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

**Требования к уровню подготовки учащихся 2 года обучения.**

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны: знать: специальную терминологию джаз-модерн танца в рамках предложенной программы, принципы освоения танцевального движения, особенности постановки корпуса, рук, ног и головы, основные элементы и движения джаз-модерн танца. Уметь: двигаться в технике джаз-модерн танца, исполнять основные элементы и движения джазового танца, ориентироваться на сценической площадке, работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы: хорошая хореографическая форма, развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость), навыки сценических выступлений, готовность дальнейшему саморазвитию, чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов, художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

**ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности. Ознакомление с планом работы кружка. Проводятся мероприятия, направленные на сплочение детей в коллективе.

**ГИМНАСТИКА**

**I. Теория дисциплины**

Партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису.

Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

**II. Элементы партерной гимнастики.**

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш».
2. Упражнения, развивающие подъем стопы: разворот стопы из VI позиции в I позицию.
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «Плуг» «Уголок».
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов:  «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена».
6. Упражнения, развивающие выворотность ног:  «Лягушка», «Солнышко».
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

«Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

**III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.**

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

- круговые движения головой по кругу и целому кругу;

- поднимание и опускание плеч;

- поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнения для развития плечевого сустава и рук:

- подъёмы рук вперёд на высоту 90°

- отведение рук назад;

- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;

- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;

- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;

- сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;

- сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз,

вперёд – в стороны - назад;

- сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд– вверх–назад;

- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;

- вращения кистями во II позиции;

- вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

- перегибы корпуса назад;

- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;

- круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием

- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;

- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;

- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;

- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;

– каблук – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;

- назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;

- отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;

- прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);

- прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;

- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук;

- подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;

- поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;

- бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

**РИТМИКА**

**1.Теория дисциплины**

1. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.
2. Маршевая и танцевальная музыка.

Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

**Музыкально-ритмические игры.**

Упражнения, игры и метр.

Сильные доли и такт. Упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4)

Упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

Упражнения, игры и фразировка.

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. соотношение характеров музыки и движения:

- размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).

Упражнения, игры и темп:

- сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

- соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

- соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

- ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе;

Упражнения, игры и динамика.

Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением.

Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением.

Упражнения, игры и характер музыкального произведения.

**ТАНЕЦ**

**I. Теория дисциплины.**

Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

**II.Ориентационно – пространственные упражнения.**

Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, « цепочка»).

Изучение многоплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных):

* + - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
    - 2 вертикальные колонны;
    - 2 горизонтальные колонны;

- объёмных:

* + - 2 круга;
    - «круг в круге»;
    - 2 «цепочки.

Изучение приёмов переcтроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

* из линейных в линейные:
* из шеренги в 2 шеренги;
* из шеренги в 2 колонны;
* из колонны в 2 шеренги»;
* из колонны в 2 колонны;
* из линейных в объёмные;
* из шеренги в 2 круга;
* из колонны в 2 круга;
* из шеренги в 2-е «цепочки»;
* из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

* из линейных в линейные:
* из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
* из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
* из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
* из объёмных в объёмные:
* из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
* из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
* из линейных в объёмные:
* из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
* из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
* из объёмных в линейные:
* из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
* из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Повторение различного вида шагов темы 2. Изучение шагов на полупальцах с руками, находящимися во II позиции.

**Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в младшей группе.**

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первый годом обучения) музыкальных раскладках:

* повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
* наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
* круговые движения головой по кругу и целому кругу;
* поднимание и опускание плеч;
* поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренных раскладках:

* разведение рук в стороны;
* подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
* отведение рук назад;
* подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
* подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
* сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
* сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
* сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
* сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
* сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
* вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
* вращения кистями во II позиции;
* вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса:

* перегибы корпуса назад;
* повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
* круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:

* отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
* отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
* подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
* отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук – каблук – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – каблук, позиция с полуприседанием;
* отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
* отведение ноги назад с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок – позиция с полуприседанием;
* прыжки на одной ноге (не более 4-х раз);
* прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций);
* перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок;
* перескоки с ноги на ногу с отведением работающей подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной;
* поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой;
* бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

**Танцевальные элементы:**

* танцевальные шаги и ходы
* скользящий шаг ( pasglisse')
* па польки вперед и боковое
* Paschasse' вперёд, назад
* русский переменный ход
* русский дробный ход (по 1/8)
* реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4
* в ритме полонеза
* в ритме польки
* танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

|  |
| --- |
| **«Классический танец», «Современный танец».** |
|
| **I. Теория дисциплины**   1. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. 2. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.   **II. Экзерсис у станка**   1. Постановка корпуса (в выворотных позициях). 2. Позиции ног: I, III, II, V. 3. Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку. 4. Разучивание элементов классического танца у станка.  * Demi-pliés.Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение. * Battementstendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). * Battements tendus c demi-pliés. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение (по мере усвоения – 2 такта). * 2.4.4. Demi-rond de jambe par terre en dehorset en dedans (почетвертикруга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам – вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер – 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 – 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 – 4 такта. * 2.4.5. Battement passé par terre. Изучаетсяиз I позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1 такт. * 2.4.6. Подготовительное portdebras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение, затем 1. * Положения ноги surlescou-de-piéd – «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battementstendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4. * Battementsfrappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт. * Battements relevéslentsна 45о. . Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.   **III. Экзерсис на середине зала**   * Повторение элементов темы Постановка корпуса (в выворотных позициях), * Повторение элементов темы Позиции ног: I, II, III, V изученные в упражнениях у станку. * Повторение элементов темы Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. * Разучивание элементов классического танца на середине зала. Повторение элементов темы 2.   **IV. Allegro**   * Tempslevéssautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») – лицом к станку, затем на середине зала. * Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами – лицом к станку, затем на середине зала. |

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

**I. Теория дисциплины**

* История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

**II. Экзерсис на середине**

1. Техника изоляции.

* Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

* приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
* выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
* подъем на носки, разворот стоп «краб»

3. Основные движения корпусом

* Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

* прыжки на месте
* прыжки вперед – назад
* прыжки вправо-влево
* прыжки «крестом»
* прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

5. Танцевальная комбинация.

* Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

**Джазовый танец**

**I. Теория дисциплины**

1. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

**II. Экзерсис у станка**

1. Повторение основных позиций рук.

* Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazzhand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

2. Повторение основных позиций ног.

* Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

3. Изучение элементов джазового танца.

* Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

* Battementtendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере.

(у станка)

* - упражнение на развитие ахиллова сухожилия:a выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.
* - plie –releve
* - Боковые port de bras с оттяжкой от станка
* - Круговое положение корпуса из положения flak back
* - «Растяжка» в сочетании arch корпуса
* - Grand plie с выходом в положение flak back.

(на полу)

* - contraction и relies в положении сидя.
* - Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
* - Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
* - Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
* - Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
* Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

**III. Экзерсис на середине зала**

1. *Основные положения корпуса в джазовом танце*

* Rolldown / up –

Rolldown – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Rollup – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

* Flatback –

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90о. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

* Deepbodybend –

Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flatback,По мере освоения исполняется в сочетании с plie.

2. *Прыжки:*

* jump –

Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной и out позиции.

* hop –

Прыжок с одной ноги на ту же ногу. На первом этапе изучения руки наверху в V-позиции. Изучаем сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

* leap –

Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

3. *Вращения:*

Основные виды поворотов:

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

*Повороты на двух ногах*. Этот тип поворотов, как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого *"трехшагового поворота"*, который исполняется следующим образом:

-исходное положение: параллельная позиция ног: 1. шаг правой ногой вправо, шаг левой ногой в том же направлении, одновременно полуповорот на 180 градусов: шаг правой ного в том же направлении, завершая полный поворот, затем приставить левую ногу к правой ноге.Так же исполнить с продвижением влево с левой ногой.

- *Corkscrew повороты*, аналогичные soutenu en tournant. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из demiplie и заканчивается на полупальцах.

- *Tour chaine* исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

- *Повороты на одной ноге.* Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении соu de pied, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении attitude.

-Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на demi plie. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия en dehors и en dedans.

-повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

- Штопорные вращения.

- Tours:

- со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

- из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

- в позах (effacce, croisee).

- Tours chaines по диагонали.

**ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА**

**I. Теория дисциплины**

1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.

**II. Экзерсис на середине зала.**

1. Создание сценического образа.

2. Изучение танцевальных движений.

3. Соединение движений в танцевальные комбинации.

4. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

5. Отработка элементов.

6. Работа над музыкальностью.

7. Развитие пластичности.

8. Синхронность в исполнении.

9. Работа над техникой исполнения.

10. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

11. Выразительность и эмоциональность исполнения.

**ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1. Изучение основ музыкальной грамоты.

2. Изучение основ актерского мастерства.

3. Изучение основ правильного дыхания.

4. Ознакомление с анатомическим строением тела.

**Методическое обеспечение программы**

**Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

-**принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).

- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).

- **принцип системности**(подразумевает систематическое проведение занятий).

- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

• постепенность в развитии природных способностей детей;

• строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;

• систематичность и регулярность занятий;

• целенаправленность учебного процесса.

Данная программа состоит из отдельных танцевальных направлений, но в связи со спецификой обучения на хореографическом отделении границы их сглаживаются. На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

**Организационно-педагогическая деятельность с родителями**

1. Проведение родительских собраний:

* организационное: сведения об обучающихся и их родителях.(сентябрь);
* итоговое: проведение открытых уроков для родителей (декабрь, май).

2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.

3. Индивидуальные беседы с родителями:

* индивидуальные способности и достижения;
* анализ образовательной деятельности.

4. Индивидуальное консультирование:

* состояние здоровья обучающегося;
* местоположение в коллективе.

5. Работа по формированию фонда внебюджетных средств - для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб.пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. :Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. :Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод.материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. :Academia, 2004. - 240 с.
9. Дополнительное образование детей : Учеб.пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М. :Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип.им. П.Ф.Анохина). - 254 с. :
10. Программа по хореографии «Хореографическая мозаика» Танцевальная мозаика /хореография в детском саду/ С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-Пресс, 2006;
11. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 1997, «Ритмическая мозаика».
12. Костровицкая В. Сто уроков классического танца, СПб. 1999.
13. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.
14. Г. Дени, Л. Дассвиль «Все танцы», Музична Украина,  336 с., Киев, 1987 г.
15. Полятков С.С., «Основы современного танца», Издательство: Феникс,  80 стр., Ростов-на Дону, 2005г
16. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. М., 2006.
17. «Самоучитель клубных танцев», М., 2005г.