

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
Т.В. Радченко
« 24 » мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА»**

Уровень программы: ознакомительная

Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Возрастная категория: 6 - 10 лет

Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в АИС «Навигатор» 21417

Автор-разработчик:

педагоги дополнительного образования

Пашинская Юлия Васильевна

Подвиза Елена Анатольевна

г. Новороссийск, 2023

Пояснительная записка

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения и музыка, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Сейчас в нашей стране происходит подъем современного танца, он живет и активно развивается. Существуют различные школы, труппы, театры современного танца, которые отличаются своеобразным стилем хореографии. Ведь современная хореография – это, прежде всего авторская хореография. Современные хореографы ищут пути совершенствования хореографической, образной системы за счет максимального выявления эмоционально-выразительной силы танца. Танец имеет, прежде всего, коммуникативную функцию и направлен на раскрытие определенной идеи, некоего сообщения, которое танцор должен донести до зрителя. Посмотрев танец, зритель не может вспомнить каждое движение в отдельности, но запоминает впечатление от всего танца, его формы, от того, как развивалось содержание, и какое состояние он в результате пережил.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с общей концепцией воспитания, современными методиками и формами обучения танцам, разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с ростом в современном обществе требований к уровню подготовки танцевального коллектива.

Появляются новые современные танцевальные стили, которые очень привлекают детей. Занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, фантазию, творческое воображение. Хореографическая деятельность в то же время способствует физическому развитию и здоровью детей; воспитывает красоту движений, пластичность тела, правильность осанки, жестов, культуру поведения. В настоящее время велик социальный заказ на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей.

Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, характерной и современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Представляемый учебный материал программы включает разные техники современного танца позволяющие расширить

координационные возможности обучающихся, научить правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это обеспечивает современным танцорам успех в достижении высших результатов.

Использование информационно-телекоммуникационных сетей позволяет включить в эту систему родителей и всех заинтересованных лиц, делая процесс обучения еще и процессом социального, культурного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность образовательной программы обусловлена тем, что занятия хореографией укрепляют здоровье, способствуют физическому, эмоциональному и интеллектуальному развитию учащихся, формируют интерес к танцевальному искусству, развивают художественный вкус, а главное знакомят с культурным наследием хореографического искусства. Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками хореографии повышает уровень владения телом, укрепляет их физическую подготовку в целом. Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, современного и народно-характерного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине, музыкально- ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой). Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

1. **Отличительной особенностью** образовательной программы современной хореографии является её направленность на формирование у обучающихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика.

Программа направлена:

- на приобщение детей 6 -10 лет к основам хореографического искусства;
- выявление одаренных детей с целью дальнейшего развития их творческих способностей;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца;
- развитие и совершенствование специальных музыкальных способностей.

2. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим, структурообразующим элементом который является классическая хореографическая подготовка. Другими значимыми элементами являются пластика тела и чувство ритма.

Адресат программы участвующих в реализации данной образовательной программы 6 - 10 лет. Разновозрастные группы формируются в соответствии с возрастом и физическим развитием учащихся, их интересом и возможностями: 6 – 8; 9 -10 лет. Прием детей осуществляется на основании предоставления медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения индивидуальных особенностей, а также интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в любой временной период учебного года. Немаловажно обязательное сотрудничество педагогов и родителей (лица, их заменяющие). Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> по заявлению родителей.

Форма обучения – очная, форма занятий групповая.

Уровень программы «Танцевальная азбука» - ознакомительной и предполагает по окончании обучения переход на общеобразовательную программу базового уровня Образцового художественного коллектива шоу – группы «Снеженика».

Цель программы: создание условий для гармоничного развития детей посредством танцевального искусства, приобретение начальных знаний, творческих качеств, основных навыков исполнительства.

Задачи:

Предметные задачи:

- Укрепление общефизического состояния учащихся;
- Развитие технических навыков вместе с развитым чувством ритма и музыкальностью;
- Формирование представления о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- Формирование навыков самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
- Развитие у учащихся через пластическую технику передавать содержание музыкального материала;
- Развитие навыков самостоятельной творческой деятельности.

Личностные задачи:

- Формировать уважительное отношение к взрослым и сверстникам;
- Развивать волевые качества и чувство самоконтроля в процессе обучения;
- Развивать устойчивый интерес к творческой деятельности;
- Развивать любовь к творческому труду, развивать самостоятельность и импровизационные способности у детей;

- Профилактика предупреждения правонарушений и детской беспризорности.

Метопредметные задачи:

- Развитие творческих способностей;
- Приобщение учащихся к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт.

Объём и сроки реализации программы – 144 часа (36 недель). Форма занятий – очная, группа 12 - 15 чел. **Режим занятий:** Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин.).

Формы обучения:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник;
- репетиция;
- концерт, открытое занятие (итоговое).

Особенности организации образовательного процесса. На занятиях через игровые технологии предполагается освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

**Содержание программы
Учебный план**

№	Разделы обучения	Общее кол-во Часов	Из них		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
	1 Раздел	68	10	58	
1.	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ. Азбука музыкального движения.	3	1	2	Опрос, беседа
2.	Элементы классического танца.	15	2	13	Контрольное занятие, показ
3.	Элементы характерного (народного) танца.	8	1	7	Контрольное занятие, показ
4.	Элементы современной хореографии: джаз-модерн, contemporary dance. Партерная гимнастика. Стретчинг.	24	4	20	Контрольное занятие, показ

5.	Танцевальная импровизация. Репетиционная - постановочная работа. Сценическая практика.	18	2	16	Контрольное занятие, показ
2 Раздел		76	11	65	
1.	Азбука музыкального движения.	3	1	2	Опрос, беседа
2.	Элементы классического танца.	15	3	12	Контрольное занятие, показ
3.	Элементы характерного (народного) танца.	10	2	8	Контрольное занятие, показ
4.	Элементы современной хореографии: джаз-модерн, contemporary dance. Партерная гимнастика. Стретчинг.	26	2	24	Контрольное занятие, показ
5.	Танцевальная импровизация. Репетиционная - постановочная работа. Сценическая практика.	22	3	19	Контрольное занятие, показ
Итого:		144	21	123	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Азбука музыкального движения (6 часов).

Теория первого раздела: Теоретические и методические основы правил и логики перестроений, поворотов, построений с музыкой.

Практика первого раздела: Знакомство с простейшими элементами музыкальной грамоты, исполнение различных ритмических рисунков. Двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки, ритмом и темпом – веселый, грустный. Весело бежать под легкую музыку. Энергично ходить под ритмичный марш. Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.).

2. Элементы классического танца (30 часов).

Теория второго раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов классических движений.

Практика второго раздела: Устойчивость как основа

исполнительского мастерства. Определение понятия термина «апломб». Основные требования, предъявляемые к формированию устойчивости: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры. Технология устойчивости – умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами», как инструмент процесса достижения устойчивости.

Упражнения у станка: постановка корпуса по 1,2,5 позициям; разучивание *relives*; *port de bras* корпуса, *demi* и *grand plie* по 1,2,5-й позициям; *battements tendu* в сторону, вперёд и назад из 1-й позиции, лицом к станку, затем держась одной рукой за палку; *battements jete*, *passé par terre*; *rond de jambe par terre*; положение ноги *sur le cou-pied* вперед и назад (обхватное, для *battements frappes*); *battements relevent*; *battements reties* (поднимание ноги из V позиции в положение *sur le cou-de-pied* и *pas se* и возвращение в V позицию); *grand battements*.

Положения *en face*, *épaulement*, *croisé* et *effacé*

Основные позиции рук. Основные позиции ног: *out* и *in* положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции. Перевод из закрытого в открытое положение (аут-позиция - аналогична классическому балету, параллельное положение, ин-позиция - носки вовнутрь).

3.Элементы характерного (народного) танца (18 часов).

Теория третьего раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов характерного танца.

Практика третьего раздела: Танцевальные шаги характерного (народного) танца.

4.Элементы современной хореографии: джаз-модерн, contemporary dance. Партерная гимнастика. Стретчинг (50 часов).

Теория четвертого раздела: Теоретические и методические знания исполнения элементов современного танца

Практика четвертого раздела: Развитие суставно-мышечного аппарата. Упражнения, развивающие силу ног, выворотность, эластичность и крепости мышц, гибкость, подвижность голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, расход парами, четвёрками, построение в круг, движение по кругу.

Изоляция – основной прием техники джаз - танца. Изоляция головы, изоляция плеч, изоляция грудной клетки, изоляция пелвиса (бедра), изоляция рук. Малая изоляция (независимое движение частей тела).

Изолированные движения ареалов ног: положение *flex* – сокращенная стопа, *point* – натянутая стопа, круги стопой. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лежа. Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену.

Простейшие виды вращательных движений.

Изучение contraction и relies в положении сидя.

Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола).

Выполнять упражнения с атрибутами (подушка, лента);

Упражнения в диагональном кроссе: разминка - шаг с носка, шаг на полу пальцах, бег, выбрасывая прямые ноги вперед и назад, бег, сгибая ноги, наклоны корпуса в стороны, вперед и назад, низкие выпады вперед и в стороны.

5. Танцевальная импровизация. Репетиционная - постановочная работа. Сценическая практика (40 часов).

Теория пятого раздела: Теоретические и методические знания законов драматургии и актерского мастерства.

Практика пятого раздела: Развитие у учащихся: внимание, воображение, ассоциативную память и навыки актёрского мастерства.

Этюды под музыку на заданную тему (используя выученные движения изобразить заданный персонаж). Игровые импровизации, развивающие артистичность. Наблюдение за походками людей и копирование пластикой, пантомимические этюды на воображение.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День учителя»	Октябрь 2023	Участие в концерте
		«День матери»	Ноябрь 2023	Участие в концерте
		Новогодняя игровая программа для детей	20.12.2023 30-12.2023	Участие в игровой программе
		«Концерт для пап»	февраль	Участие в концерте
		«Масленица»	март	Участие в игровой программе
		«День защиты детей»	июнь	Участие в концерте
		Концертные программы для детей летней площадки		Участие в концерте
2	Гражданско - патриотическое	«День города»	сентябрь	Участие в концерте
		«День народного единства»	ноябрь	Участие в концерте
		«День защитника Отечества»	февраль	Участие в концерте
		«День Победы»	май	Участие в концерте

3	Работа с родителями	Родительские собрания	август	беседа, показ с использованием ИКТ
	Работа с родителями		декабрь, май	Отчетный концерт
	Воспитание культуры поведения	«Сценическая культура», «Культура поведения за кулисами»	В течение года	Беседы

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Владеть основами хореографии: современного, классического танца, элементами характерного танца, критериями грамотного и правильного исполнения движений и комбинаций.
- Выполнять элементы танца грамотно, свободно, выразительно и пластично.
- Импровизировать под музыку; точно и правильно воспроизводить характер музыки и ее размер.
- Воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма, динамики музыкального произведения; согласованно выполнять танцевальные движения.

Личностные результаты:

- Развить личностные качества, проявлять культуру чувств и эмоций, критическое отношение к художественному уровню произведения.
- Развить коммуникативные навыки, умение общаться в коллективе.
- Проявлять устойчивый интерес к танцевальному искусству, общественную активную позицию.
- Соблюдать культуру общения и поведения в социуме, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Уметь передавать зрителям своё понимание красоты, добра, радости с помощью танца, эмоциональной выразительности.
- Испытывать потребность в саморазвитии, проявлять самостоятельность, ответственность.
- Проявлять устойчивый интерес к данному виду занятий.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график

Дата	Тема занятия	Ф	О	К	М	р	е	В	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф	Ф

п/п	план	факт						
1.			Сбор участников коллектива. Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона. Разучивание материала на середине: Малая изоляция – независимое движение отдельных частей тела (наклоны и повороты головы, корпуса; работа плечами).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
2.			Повторение и разучивание материала на середине: Основные позиции ног: out и in положения. Малая изоляция (приседания, приседания с пяткой, приседания с хлопками и пяткой).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
3.			Партерная гимнастика. Проработка на полу положений ног – flex, point. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
4.			Повторение пройденного материала на середине. Кросс (передвижение в пространстве): двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом, начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Точки плана класса.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
5.			Повторение пройденного материала на середине. Кросс (передвижение в пространстве)	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
6.			Повторение пройденного материала на середине. Основные требования, предъявляемые к формированию устойчивости: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
7.			Повторение пройденного материала на середине. Кросс (передвижение в пространстве): танцевальный шаг с носка; шаги на полупальцах, на пятках; шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь; легкий бег на полупальцах.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала

8.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание материала у станка: Определение понятия термина «апломб». Разучивание элементов у станка (лицом к палке): Port de bras корпуса (назад).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
9.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг: Работа на стопы и затягивание коленей. Работа на гибкость («кошечка»), «коробочка»). Полушпагат. «Мостик» с пола. Введение растяжки в партере по парам.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
10.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Работа на стопы и затягивание коленей. Работа на гибкость.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
11.			Повторение пройденного материала у станка, на середине. Разучивание элементов у станка (лицом к палке): Relives' – подъём на полупальцах. Положения en face, épaulement, croisé et effacé. Партерная гимнастика.	2			ДТДМ каб. № 69	Опрос, тестирование
12.			Повторение пройденного материала у станка, на середине. Кросс (передвижение в пространстве). Прыжки «Мячики». Бег «Лошадка» (с поднятыми коленями вверх). Подскоки. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
13.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание элементов у станка (лицом к палке) demi и grand plié по 1,2,5-й позициям; Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Силовые упражнения на укрепление мышц живота и рук. Развитие подвижности позвоночника (body roll).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
14.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание элементов скручивания корпуса, используя подушку. Кросс (передвижение в	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала

			пространстве). Разучивание кувырков. Стретчинг.					
15.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
16.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
17.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
18.			Повторение пройденного материала на середине: Комбинация для рук на развитие координации, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос, тестирование
19.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Разучивание движений на середине: port de bras корпуса, relives'. Разучивание кувырков, используя подушку. Стретчинг с использованием ленты: вспомогательные движения на полу (укреп. брюшного пресса, на выворотность ног).	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
20.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание элементов у станка (лицом к палке): Battements tendu. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Объяснение значений линия, колонна, круг и применение их. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
21.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала

22.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
23.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание движений у станка (лицом к палке): <i>Battements tendu jete</i> . Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Разучивание движений кросса: колесо. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
24.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание движений у станка: подготовка к движениям (препарасьон). Кросс (передвижение в пространстве). Основные виды уровней. Переходы из уровня в уровень. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос, тестирование
25.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинации на станке: <i>demi, grand plié</i> (одной рукой за палку). Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
26.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание <i>flat back</i> вперед из положения стоя. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
27.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинации на станке: <i>Battements tendu</i> (одной рукой за палку). Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос, тестирование
28.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций у станка: <i>battements jete</i> (одной рукой за палку). Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала

29.			Повторение пройденного материала на середине - у станка. Разучивание комбинаций у станка: Demi rond de jambe par terre и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (лицом к палке). Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос
30.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций у станка: учебного sur le cou-de-pied, battements reties (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию). Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Опрос
31.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
32.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Изучение battements relevent на 45 гр. Во все стороны. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
33.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций у станка: Grand battements jete. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
34.			Повторение пройденного материала на середине, у станка и в диагональном кроссе. Разучивание комбинаций у станка: Комбинация на растяжку (лицом к палке). Разучивание движений диагонального кросса: подскоки с пробежкой. Прыжки с поджатыми ногами. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
35.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: plie. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного материала
			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: battements tendu,	2		Практическое занятие	ДТДМ каб. № 69	Показ пройденного

			battements tendu jete. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.					материала
36.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций у станка: учебного sur le cou-de-pied, battements reties (поднимание ноги из V позиции в положение sur le cou-de-pied и passe и возвращение в V позицию). Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
37.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Упражнения с использованием подушки. Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
38.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Изучение battements releve lent на 45 гр. Во все стороны. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
39.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций у станка: Grand battements jete. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос
40.			Повторение пройденного материала на середине, у станка и в диагональном кроссе. Разучивание комбинаций у станка: Комбинация на растяжку (лицом к палке). Разучивание движений диагонального кросса: подскоки с пробежкой. Прыжки с поджатыми ногами. Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала
41.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос
42.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: plie. Кросс	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала

			(передвижение в пространстве). Стретчинг.					
43.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос
44.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: battementstendu, battementstendujete. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала
45.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос
46.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинации на середине: Ronddejamberarterge. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала
47.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
48.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: свинг. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
49.			Повторение пройденного материала на середине, у станка: «Птичка» - упражнение на развитие выворотности стоп. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
50.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в	2		Практическое занятие	ДТД М	Опрос Показ пройден

			пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.				каб. № 69	ного материала
51.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинации на середине: «Ракушка» (в разных уровнях). Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
52.			Повторение пройденного материала на середине, у станка: изучение прыжка tempssoute по I позиции. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
53.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: комбинация на grand battements. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
54.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
55.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве): движения на силу рук (лягушка). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала
56.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
57.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Изучение прыжка: Pasechappe. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Показ пройденного материала
58.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве): проходка в положении «мостик» (космонавт).	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного

		Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.					материала
59.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве): комбинация уголок с переходом на «мостик». Стретчинг.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
60.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Разучивание комбинаций на середине: tombe. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
61.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Разучивание шаг «на ветер», шаг «на ветер» с протяжкой. Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
62.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
63.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Разучивание «голубец». Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
64.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Разучивание шаг на вытяжку(televelent). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа \	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
65.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа. \	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
66.		Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве): стойка на руках с	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала

			перекатами. Партерная гимнастика.					материала
67.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
68.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
69.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Партерная гимнастика. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
70.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс (передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
71.			Повторение пройденного материала на середине, у станка. Кросс(передвижение в пространстве). Стретчинг. Репетиционно – постановочная работа.	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Опрос Показ пройденного материала
72.			Итоговое занятие	2		Практическое занятие	ДТД М каб. № 69	Тестирование

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Класс просторный, уютный, теплый, хорошо освещенный. Это создает положительную ауру и настраивает учащегося к восприятию учебного материала. Для хореографических занятий используется специальное помещение, оборудованное специальными станками и зеркалами. На занятиях учащимся предполагается быть в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять их движений. Костюмы для занятий и специальную обувь учащиеся приобретают по рекомендации педагога.

Необходимо для успешных занятий и проводимых концертов использование цифровых **образовательных ресурсов:**

- CD – диски, флэш – накопители.
- Мультимедийные презентации.
- Электронная библиотека.
- Видео материалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, владеющий знаниями по основам хореографии, имеющий опыт работы с детьми.

Формы аттестации и контроля

Для аттестации обучающихся в коллективе проводится:

- *Первичная диагностика* – в начале учебного года;
- *Промежуточная аттестация*;
- *Итоговая аттестация* – в конце учебного года (*Приложение № 1*).

Формы проведения аттестации:

- открытые занятия для родителей, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- отчетный концерт в конце учебного года, где обучающиеся показывают через танцевальные постановки все, чему научились за учебный год.
- выступления на различных мероприятиях, концертах, конкурсах фестивалях.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является руководитель коллектива с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Результаты освоения данной программы отслеживаются с помощью следующих форм:

- Тестовые задания;
- Зачеты;
- Творческие задания;
- Открытые занятия;
- Концерты;
- Конкурсы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Фото достижений.
- Фото и видео отчеты
- Видеозаписи выступлений.
- Мониторинги.
- Грамоты и дипломы.
- Журнал учета педагога.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Открытые занятия.

- Концерты.
- Поступление выпускников в образовательные организации по профилю.

Методическое обеспечение программы

Программа построена с учётом целостного подхода к педагогическому процессу, предполагающему, выделение следующих **принципов обучения:**

- *Принцип гуманистической направленности* (предполагает подчинение образовательно-воспитательной работы задачам формирования личности);

- *Принцип адекватности особенностям психического развития учащегося* (предполагает изучение педагогом психофизиологических возрастных особенностей детей; умение педагога общаться с детьми на их уровне развития с небольшим опережением);

- *Принцип дифференциации и индивидуального подхода* (предполагает дополнительные занятия с детьми соответствующего года обучения, исполняющими партии в разных хореографических постановках, с учётом уровня развития каждого учащегося; кроме того, при осуществлении воспитательного процесса, он предполагает учёт темперамента каждого участника коллектива);

- *Принцип последовательности и систематичности знаний, умений и навыков их развития и совершенствования* (предполагает чёткое следование разработанной педагогом модифицированной программе);

Принцип координации «педагог – воспитанник – семья» (предполагает тесное сотрудничество педагога с родителями обучающегося, где воспитанник выступает не только в роли субъекта).

Методы обучения:

- Словесный метод - беседы об искусстве хореографии, о ее специфике и особенностях о коллективе, выпускниках и т. д.; объяснение нового материала; дискуссия о прошедших выступлениях.

- Метод сенсорного восприятия - демонстрация видеоматериалов по хореографии;

- Практический метод — планирование, постановка задачи, управление процессом выполнения, оперативное стимулирование и контроль, анализ работы, выявление причин недостатков и корректирование обучения до полного достижения цели; воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого;

- Проблемно–поисковый метод (погружение в образ);

- Метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

- Метод контроля и самоконтроля.

- Наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся

танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

- Аналитический (сравнения и обобщения, мониторинг и развитие логического мышления);

- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- Индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Литература для педагога

1. Алексидзе Г.Д. Школа балетмейстера. Учебное пособие. М: - ГИТИС – 2011 – 104с.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб:- Лань – 2006 – 240с.
3. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
4. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
5. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии - М: - Детство-пресс2009-288с.
6. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104 с.
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 – 8 класс). Учебное пособие. СПб: Лань, Планета музыки – 2009 – 320с.
8. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб: - Лань-2009-384с.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: Гитис,2000-440с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
11. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
12. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2004. – 200 с.
13. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В.. Учите детей танцевать. – М.: Владом–2004 – 256с.

Дополнительная литература:

1. Захаров. Сочинение танца. - М.: Искусство-1983 – 224с.
2. Пети Р. Тан лие с Нуриевым. Нижний Новгород: Деком – 2007 – 80с
3. Холфина С.С. Вспоминая мастеров московского балета...- М.: Искусство-1990-377с.

Литература для детей:

1. Дубкова С. И. Блистательный мир балета. – М.: - Белый город – 2007 – 480с.
2. Дубкова С.И. легенды. – Тверь – ИПК Парето – Принт2010 – 336с.
3. Люси Смит Танцы. Начальный курс. – М: - АСТ, Астрель, Издательство-2001 – 48с.
4. Худеков С.Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал. – М: - Эксмо – 2010 – 544с.
5. Яковлева Ю. Азбука балета. – М: - Новое литературное обозрение –2008 – 216с.

Интернет-ресурсы

1. video-dance.ru/ballet/classical-ballet/
2. www.last.by/music
3. www.horeograf.com/videopomoshh
4. open-art.com.ua/klassicheskaya-horeografiya
5. <https://dancehelp.ru/>
6. <https://infourok.ru/>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=Kkpfw7YBpPE>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=jj8e5O34-44>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=Iwgqr55Ln3Y>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=uY3VwdJJrJE>
11. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLBFSEbzBRK7rMGIB4I2WeoKo95eVNjuq6>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=PhXa0MSdK94>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc>

Приложение № 1

Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;

- выявление природных способностей к современному танцу;
- выявление уровня информированности в области современных танцев;
- определение мотивации к занятиям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Итоговая аттестация

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей; анализ полноты реализации программы;

Мониторинг – начальный (первичная диагностика на начало учебного года). Мониторинг – итоговый (на конец учебного года) в мае.

Мониторинг распределяется по оценочной таблице. Результаты (низкий, средний, высокий) оцениваются по показателям качества освоения ребенком хореографической деятельности по критериям:

1. Знание специальной терминологии хореографии.
2. Техника исполнения.
3. Практическое выполнение хореографических элементов.
4. Развитие коммуникативных навыков.
5. Хореографические постановки.

Методика общей системы оценки (диагностики) хореографических способностей учащихся происходит по 10-балльной шкале: 1-3 балла – низкий уровень, 4-6 баллов – средний уровень, 7-10 баллов – высокий уровень.

1. Знание специальной терминологии хореографии

Детям предлагается ответить на 10 заданий. Баллы ставятся по количеству правильных ответов.

Минимальная оценка 1 балл – полное отсутствие знаний.

Максимальная оценка 10 баллов – знание всей терминологии соответствующей своему году обучения.

2. Техника исполнения. Практическое выполнение элементов хореографии

Вариант 1. Учащимся предлагается выполнить 10 заданий (хореографических элементов). Баллы ставятся по количеству правильно выполненных заданий.

Вариант 2. Учащимся предлагается выполнить произвольное количество хореографических элементов.

Минимальная оценка 1 балл - ребенок не может выполнить ни одно из предложенных заданий, помощь взрослого не принимает.

2-3 балла – учащийся выполняет несколько из предложенных заданий, принимает помощь взрослого.

4-6 балла – учащийся с помощью взрослого выполняет половину предложенных заданий.

7- 9 баллов – учащийся выполняет самостоятельно более половины предложенных заданий.

Максимальная оценка 10 баллов - ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания, выполняет импровизацию.

3. Развитие коммуникативных навыков

Минимальная оценка 1 балл – не идет на контакт.

2-3 балла – избирательное общение со сверстниками.

4-6 баллов – общается, взаимодействует с половиной коллектива.

7- 9 баллов – общается, взаимодействует с большей частью коллектива, координирует свои движения с партнерами, предлагает свою помощь.

Максимальная оценка 10 баллов – учащийся с легкостью и удовольствием общается со всем коллективом, координирует свои движения со всем коллективом, оказывает помощь.

4. Хореографические постановки

Минимальная оценка 1 балл – если не участвовал в постановке. 5 баллов – если участвовал в половине постановок.

Максимальная оценка 10 баллов – учащийся принимает участие во всех постановках, участвует в концертных выступлениях.

Результаты диагностики заносятся в таблицу. В столбцы «балл»-соответствующий балл по каждому ребенку, в столбцы «уровень»: буква «н» (низкий уровень), «с» (средний уровень), «в» (высокий уровень).

Алгоритм подсчета данных таблицы:

Итого – мы суммируем столбец со значением «на начало» («промежуточное», «на конец») баллы всех детей.

Итого низкий уровень – мы суммируем столбец со значением «н» (низкий уровень) всех детей.

Итого средний уровень – мы суммируем столбец со значением «с» (средний уровень) всех детей.

Итого высокий уровень – мы суммируем столбец со значением «в» (высокий уровень) всех детей.

Средний балл - Значение «Итого» делим на количество детей (в данном примере на «7»). Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать Средний балл от 7 до 10.

Выводы:

1. На каком этапе, какое количество (%) учащихся с низким уровнем подготовки.
2. На каком этапе, какое количество (%) учащихся со средним уровнем подготовки.
3. На каком этапе, какое количество (%) учащихся с высоким уровнем подготовки.
4. Какой уровень по каждому критерию преобладает у всей группы.
5. Какую динамику мы наблюдаем в начале учебного года и к концу учебного года.

Таблица

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Техника исполнения		Знание специальной терминологии и хореографии		Практическое выполнение элементов хореографии		Развитие коммуникативных навыков		Хореографические постановки	
		на начало		на начало		на начало		на начало		на начало	
		балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
	Итого		-		-		-		-		-
	Итого низкий уровень	-		-		-		-		-	
	Итого средний уровень	-		-		-		-		-	
	Итого высокий уровень	-		-		-		-		-	
	Средний балл		-		-		-		-		-

Азбука музыкального движения.

Необходимо изучать основные виды движений в единстве с музыкальным образом. Дети должны сразу почувствовать, что движение и музыка в каждом упражнении, игре, танце органически связаны содержанием и формой. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ.

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения. Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли. Развивая фантазию и воображение, дети учатся на основе музыкального образа и выразительного жеста найти его пластическое решение, используя сценическое пространство. Поэтому работа над созданием образа начинается с прослушивания музыки. Потом дети отвечают на вопросы: Какие чувства передает музыка? О чем рассказывает музыка? Как рассказывает музыка? Таким образом, дети учатся анализировать, определять структуру, форму, характер, образный строй музыкального произведения. На основе звуковых ассоциаций рождаются образы. Определив тему музыкального произведения и выбрав ассоциативный образ, происходит выбор соответствующей позы. Дается задание выразить всеми доступными средствами заданный образ, который гармонично существует внутри музыкального произведения. После прохождения по предмету «Азбука движения и музыкальная грамотность» учащиеся должны иметь большой запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков. Все это создает благоприятную почву для дальнейшего освоения учащимися хореографического искусства.

Элементы классического танца.

Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

Основной задачей начального обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. К занятиям по классическому танцу педагог должен подходить особенно внимательно и бережно. Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность и приседание, постановка корпуса, рук и головы, координация движения. В результате регулярных занятий фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость.

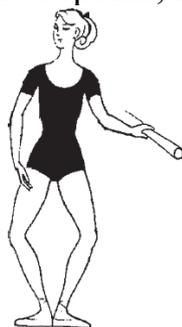
Экзерсис начинается у станка, затем, по мере усвоения движения, переносится на середину зала. Нагрузку в течение занятия следует распределять равномерно во всех упражнениях. Последовательность экзерсиса не должна быть случайной, должно быть логическое сочетание движений. Если нахожу необходимым, увеличиваю количество повторений какого - либо движения, то следующее упражнение можно сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко можно получить травму. В классическом танце различают пять позиций ног. Наиболее сложной для исполнения многих классических "па" является четвертая позиция, которая требует максимальной выворотности ног. Большинство танцевальных классических элементов основано на первой и четвертой позиции ног, поэтому особое внимание в экзерсисе необходимо уделять развитию выворотности ног и красоте исполнения движений. Для верного и красивого исполнения всех движений классического танца необходима правильная постановка спины, помогающая учащемуся приобретать устойчивость - апломб. "Стержень апломба - позвоночник" - так говорит А.Я. Ваганова в своей книге "Основа классического танца". Определяя это подробнее, следует сказать, что для устойчивости корпуса - апломба - важнее всего поясница, вокруг которой постепенно разрабатываются небольшие, но сильные мышцы. Именно эта часть спины, при свободно опущенных вниз плечах и лопатках, должна ощущаться как бы подтянутой вверх. Поставленная спина помогает при отдаче от пола, в прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжков, при всех движениях. Выразительность движений корпуса заключается в его свободных наклонах, перегибах, в гармоничных переходах из одной позы в другую, в сочетании движений корпуса с движениями рук и головы. Одну из главных задач в классическом танце выполняют руки. Руки - помощники в танце, они содействуют общей устойчивости тела, помогают во всех видах вращений. Занимаясь классическим танцем, дети одновременно знакомятся с музыкой русских и зарубежных композиторов. Определенные темп, метр и ритмический рисунок мелодии помогают исполнению танцевальных комбинаций и вместе с тем приучают обучающихся понимать соответствие между характером музыки и характером движения. Все танцевальные комбинации в ходе занятия должны строиться с учетом музыкальной фразы, начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть: на четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д. Чувства и настроения,

вызванные музыкой - придают движениям эмоциональную окраску, влияя на пластику и выразительность.

Методика обучения основным элементам экзерсиса.

Demi plié, grand plie-Цель упражнения: развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Demi plié—полу присед, выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



Grand plie - Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полу присед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полу пальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

Battements tendu (положение ноги на носок вперед, в сторону, назад). Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно, вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.



Battements tendu (правая нога в сторону на носок)



Battements tendu вперед (правая нога вперед на носок)



Battements tendu назад (правая нога назад на носок)

Battements tendu вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении battements tendu сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Battements tendu jete - вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения. Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через battements tendu.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

Battements tendu jete в сторону - (взмах правой ногой в сторону – книзу)



Battements tendu jete вперед - (взмах правой ногой вперед книзу)



Battements tendu jete назад - (взмах правой ногой назад книзу)



Battements tendu jete выполняется так же, как и battements tendu, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги (45°). Обе ноги должны быть «выворотные», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем, и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Grand battements - в этом положении нога находится как при выполнении больших battements tendu jete (взмахов), фиксированных на 90° , так и при медленном поднимании ноги – relevelement.

Положение ноги вперед



Положение ноги в сторону



Положение ноги назад

Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу

скользящим движением, как и в *battements tendu jete*, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через *battements tendu* в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

При выполнении *relevelent* нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через *battements tendu*). По мере усвоения высота также увеличивается, как в *grand battements* кверху и вверх.

Rond de jambe parterre Основной задачей упражнения, является развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног. Движение выполняется вперед – *en dehors* и назад – *en dedans*.

En dehors (наружу)

Из первой позиции скользящее движение вперед на носок (*battements tendu*), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (*battements tendu*) и возвращается скольжением в исходную позицию.



En dedans (внутри)

При выполнении упражнения назад (*en dedans*) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (*battements tendu*) и возвращается скольжением в исходную позицию.



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотное» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Port de bras корпуса и рук - группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук, координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (enface) или в полповорота (épaulement croisé et effacé.). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



Пятая позиция ног, третья позиция рук

Port de bras вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



Пятая позиция ног, первая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



Port de bras назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы.



Sur le cou-de-pied - положение ноги на щиколотке – сюр ле ку де пье (для выполнения *battements frappes*, *battements fondu*, *petit battements*, *battu*). Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение *sur le cou-de-pied* выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотное» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Sur le cou-de-pied (основное положение ноги на щиколотке впереди)



Sur le cou-de-pied (основное положение ноги на щиколотке сзади)



Battements frappes состоит из сгибания работающей ноги в положение *sur le cou-de-pied* и разгибания ее на носок, на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу - на полу пальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Сначала разучивается только положение *sur le cou-de-pied* впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль *battements frappes* на полупальцах и в сочетании с *demi plie* в позы.

Положение ноги на щиколотке (*sur le cou-de-pied*) для выполнения *battements fondus*. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение *sur le cou-*

de-pied с вытянутым «подъемом», одновременным полу приседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

Sur le cou-de-pied впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)



Sur le cou-de-pied сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)



Сначала разучивается только положение sur le cou-de-pied впереди, затем сзади. После этого разучивается полу присед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала.

Passe - переводы – «выворотное» положение согнутой ноги впереди, в сторону сзади, носок у колена).

Battements developpes - упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения developpes.

Passe для выполнения battements developpes вперед

Стойка на левой, правая согнута у колена носок впереди.



Passe для выполнения battements developpes назад

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.



Passe для выполнения battements developpes в сторону

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.



Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения *sur le cou-de-pied* вперед. Если же нога разгибается назад, – из положения *sur le cou-de-pied* сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но, не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда *pas de deux* будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала *battements developpes* разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги вовремя ее разгибания и возвращения в исходное положение. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение *pas de deux* может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

Элементы характерного (народного) танца

Народно-характерный танец в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Характерный танец приобщает ребенка к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

На занятиях групп изучение элементов народно-характерного танца носит обзорный характер и используется как составляющий элемент урока классического танца. Он рассматривается как стилизация отдельных элементов классической базы. Т.е., например, одно или несколько движений классического экзерсиса могут выполняться в народном характере. Это добавляет яркость, эмоциональную окраску уроку, что, в свою очередь, способствует созданию положительной мотивации учащихся.

В процессе обучения необходимо знакомить учащихся с национальными особенностями народных танцев, рассказывать о народных обрядах, традициях, жизни и истории народа. Все это поможет более глубокому проникновению в национальный характер, усилит выразительность исполнения.

Элементы современной хореографии: джаз модерн танец, contemporary dance.

Основные особенности современной хореографии рассматриваются с двух сторон: внешняя (движенческая, формообразующая) и внутренней (психодуховные). Внешняя сторона предполагает следующие черты: взаимосвязь движений танцора с ритмообразующей основой; гипервыражаемая

динамика напряженности тела с четкими границами переходных моментов; присутствие множества ведущих точек векторов движения; видимая смещенность главного центра движения из основных во вспомогательные; обыгрывание второго, третьего и т.д. планов музыкального сопровождения. Современный джаз-танец заимствовал терминологию и отдельные движения из различных танцевальных направлений. У балета он взял французскую терминологию и некоторые движения, позиции рук и ног. Модерн дал джаз-танцу величайшую свободу в раскрепощении торса и включение его в активную работу. У степа была заимствована подчёркнутая ритмизация движений. Комбинации изолированных центров. Бицентриа в параллель и оппозицию. Координация двух центров продвижения. Комплексы изоляции. Изоляция на различных уровнях. Сочетание двух ритмов изолированных центров Методика построения комбинаций. Варианты положений изолированных рук. Варианты позиций ног. Варианты комбинаций. Принципы координации. Приемы управления оппозиционными движениями. Сочетание flat back с plie. Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания. Свинговое раскачивание ноги в attitude. Растяжки у станка, нога на полу и на станке. Перегибы корпуса вперед – назад и из стороны в сторону. Положение contraction и release. Глубокие наклоны в положении hinge (хинч). Bodies roll на середине вперед и в сторону. Положение said stretch. Flat back по диагонали. Основные виды уровней. Методика построения комбинаций. Варианты комбинаций перехода из уровня в уровень. Понятие high release в основных позициях. Основные виды шагов. Методика построения комбинаций. Основные прыжки. Варианты комбинаций.

Заглядывать внутрь человеческой души, познавать себя, учиться накапливать эмоции, мысли и энергию, чтобы отдавать их зрителю – это особенности contemporary dance, которые сближают его с йогой. Это направление современной хореографии впитало в себя немного танцевальной культуры Запада (модерный, классический танец, джаз), немного искусства танца Востока (йога, цигун, тай цзи цюань), и в этом слиянии стилей и техник появился красивый, гармоничный, естественный танец-выражение личного «Я». Поэтому особое внимание во время занятий уделяется умению дышать, осознавать своё тело, вес, эмоции. Используются специальные техники, которые учат координировать сознание и тело. К такой технике относится партнеринг.

Партнеринг – это техника, прежде всего, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте. Партнёринг может задаваться педагогом заранее. Например: двое начинают импровизировать, ощущать друг друга в движении, учатся передавать и принимать свой вес и вес своего партнёра.

Партнеринг может исполняться в дуэтной форме, тогда двое могут двигаться так, как им хочется, как они чувствуют друг друга, при этом перемещаясь в пространстве, в разных уровнях. Они импровизируют, общаясь на языке прикосновений, вращаются, переносят друг друга, используя все поверхности тела для поддержки собственного веса и веса партнёра, и сохраняя

мягкость, и бережное отношение друг к другу, прислушиваясь к настрою партнёра. Партнеринг могут, исполняют несколько пар, но тогда движения в парах по возможности должны быть в синхроне, что так же немало важно в партнеринге.

Главное в партнеринге – правильное и точное распределение веса друг друга, так, чтобы это приводило к наименьшему травматизму. Партнер определяет давление и натяжение в паре, с помощью которых он может ускорять движение или достигать рискованных, трюковых точек. Он отвечает за равновесие, баланс другого партнёра, которые, если их не находит, могут сильно мешать ее старанию, сделать тот или иной элемент технично, грамотно, красиво. В связи с этим, у партнера возникает много ответственности за танец другого партнера. Он является носителем инициативы.

В процессе обучения танцу в стиле Контемпорари упражнения выстраиваются от простых движений к сложным. Значительная часть уроков посвящена упражнениям в партере (работа с полом), технике расслабления (release technique), растяжкам (стретчинг). Рост, вес и комплектация танцоров не имеет большого значения, потому что contemporary dance основывается на знаниях о возможностях человеческого тела. Для этого танцевального стиля характерны также чередование напряженных натянутых мышц и неожиданного расслабления, внезапные остановки (часто на прямых ногах), падения и подъемы, балансирование.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, 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 используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, благодаря регулярным занятиям улучшаются показатели работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы, позвоночник обретает гибкость, улучшается ловкость и точность движений.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног,

танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- > повысить гибкость суставов;
- > улучшить эластичность мышц и связок;
- > нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а так же джаз - модерн танцу и контемпорари, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

Начинать предпочтительно занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий. Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

- > вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
- > наклоны корпуса вперёд: и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;
- > «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
- > наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
- > махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
- > медленное поднятие и опускание ног на 90*
- > «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;
- > «кошечка»;
- > «коробочка»;
- > «мостик»;
- > «берёзка»;
- > «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,

- > «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
- > «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочередно поднимать и опускать корпус;
- > растяжка правой и левой ноги, лёжа на спине.

Стретчинг (от англ. stretch – растяжение, эластичность) представляет собой специальный комплекс упражнений, главной целью которых является: растяжка мышц; повышение гибкости тела; растяжка связок.

Главная особенность стретчинга – возможность снимать напряжение с мышц, восстанавливать силы, отдыхать за считанные минуты. Такой результат достигается благодаря тому, что кратковременное напряжение в мышцах сменяется расслаблением. А если подходить к разработке комплекса упражнений с умом, то можно создавать такие комбинации, что практически все группы мышц оказываются вовлеченными и получают необходимую нагрузку.

Стимуляция работы мышц позволяет добиться таких результатов: улучшение подвижности суставов; увеличение эластичности связок и сухожилий.

Необходимые правила для занятий стретчингом:

Правило первое. Как и перед любыми нагрузками, перед комплексом упражнений на растягивание, нужно как следует разогреться.

Правило второе. Во время растяжки обязательно нужно иметь в виду предел. Если же возникает боль или дискомфорт, значит допустимая амплитуда движений.

Правило третье. Во время выполнения упражнений не нужно делать движения пружинистыми, это может навредить. Намного более эффективными являются «удержания».

Правило четвертое. Удержание должно длиться порядка 10-30 секунд. За этот период любой возникающий дискомфорт должен полностью исчезнуть. Если этого не происходит, то растяжение слишком сильное и его нужно немного уменьшить.

Правило пятое. Помнить, что во время выполнения упражнений, нужно сохранять устойчивое положение.

Правило шестое. Стараться во время выполнения каждой растяжки концентрировать все внимание на той части тела, которая сейчас активно используется. Такой подход позволит лучше чувствовать свое тело и сделать упражнения более эффективными.

Правило седьмое. Всегда следить дыханием во время упражнений. Не нужно дышать прерывисто или задерживать его. Лучше отдать предпочтение спокойному и ровному дыханию, а в перерывах между подходами делать глубокие вдохи и выдохи.

Весь стретчинг можно разделить на несколько подкатегорий:

Статический считается классическим вариантом для занятий, от которого и пошли все остальные виды. Суть его заключается в том, чтобы делать плавные движения, застывать в одной позе и растягивать мышцы в течение 10-30 секунд. Мышцы в этом время напрягаются либо постоянно, либо периодически.

Медленный часто используется в качестве разминки. Главная его особенность в том, что все движения выполняются очень медленно и аккуратно. Такой вид занятий поможет достигнуть отличных результатов растяжки.

Парный предполагает занятия вдвоем. Партнер в данном случае используется в качестве противодействующей растяжению силы.

Динамический стретчинг отличается от остальных тем, что растягивающие движения носят пружинящий характер (не нужно путать с резкими!). Заканчивать комплекс упражнений всегда нужно небольшой задержкой в высшей точке растяжения.

Баллистический немного отличается от статического и является более активным. Главная его особенность – выполнение махов на большой скорости и с максимально допустимой амплитудой движений. Взмахи выполняются руками, ногами и туловищем. Мышцы в этом случае максимально удлиняются, и их удлинение пропорционально сгибанию или маху.

Танцевальная импровизация. Репетиционная – постановочная работа. Сценическая практика.

В работе для развития танцевально-игрового творчества учащимся предлагаются творческие задания. Детям предлагается самостоятельно выполнить движение под музыку, используя импровизацию. Такие задания развивают у них образность, выразительность движений, способствуют накоплению музыкальных впечатлений, музыкального опыта.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня». Современная жизнь предоставляет разнообразный интересный материал. Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

Музыкальное движение дает возможность детям активно входить в музыку через импровизацию, создавать свои собственные танцевальные композиции. Но прежде чем образы импровизаций станут ясными и выразительными, дети должны пройти под руководством педагога путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой.

Импровизируя, дети проявляют творческую активность, развивают воображение, раскрывают свою индивидуальность. Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально – пластических композиций. В процессе обучения дети знакомятся с элементами актерского мастерства как элементами сценического действия:

- *внимание - закон сценического действия*
- *воображение - основа действия*
- *образ (внешний и внутренний)*
- *сценическая задача (движение-действие)*
- *взаимодействие и общение*

Задача творческого процесса - добиться соответствия эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов средствами сценической и пластической выразительности. При этом обязательно учитываются физические данные исполнителя. Процесс создания танцев творческий, исполнение осмысленное.

Приложение 3

Примерные задания по импровизации на занятиях современного танца

Импровизация

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

1) Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

2) Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

Задание №3

- 1) Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.
- 2) ввести 5 образов (поз), включая уровни.

Уделить внимание:

1. Характерным чертам замысла – линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.
2. размер – большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5

Создание темы

Создание основной темы

Тема – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Приложение 4

Словарь терминов основ современной хореографии.

- A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.
- ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.
- ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.
- ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.

- ASSEMBLE [асамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.
- ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.
- BATTEMENTS AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battements developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.
- BATTEMENTS DEVELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.
- BATTEMENTS FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В джаз-модерн танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.
- BATTEMENTS FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENTS RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.
- BATTEMENTS RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.
- BATTEMENTS TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В джаз - модерн танце выполняется так же по параллельным позициям.
- BATTEMENTS TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battements tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.
- BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").
- BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.
- BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
- CONTRACTION [контракшн] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
- CORKSCREW TURN [корскриу тур повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
- COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.
- CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.
- DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.
- DEEP CONTRACTION [диип контракшн] - сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
- DE GAGE [де гаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.
- DEMI-PLIE [деми - плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

- DEMI ROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
- DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.
- ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.
- EMBOÏTÈ [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.
- EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.
- EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.
- ERAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croise (закрытый) и eraulement efface (стертый, открытый),
- FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
- FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.
- FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.
- FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.
- FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).
- FROG-POSITION [фрог - позишн] – положение, сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны,
- GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.
- GRAND BATTEMENTS [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.
- GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".
- GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.
- HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.
- HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,
- HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.
- HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".
- JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.
- JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.
- JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса.)
- JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.
- JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.
- KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe,
- LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

- LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.
- LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
- PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pa de bourre. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.
- PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.
- PAS DE BOURRE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourre, В модерн-джаз танце во время pas de bourre положение sur le cou-de-pied не фиксируется.
- PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.
- PAS FAILLJ [па файи] - связующий шаг, который состоит из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.
- PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe parterre), либо на 45° или 90°.
- PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.
- PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.
- PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
- POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.
- PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полу пальцах" и point.
- PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
- PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.
- RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.
- RELEVE [релеве] - подъем на полу пальцы.
- RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.
- ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.
- ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.
- ROND DE JAMBE PARTERRE [рон де жамб партерр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.
- ROND DE JAMBE EN L 'AIR [рон де жамб ан лер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.
- SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.
- SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,
- SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

- **SISSON OUVERTE** [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.
- **SOUTENU EN TQURNANT** [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.
- **SQUARE** [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.
- **STEP BALL CHANGE** [степ болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полу пальцах (синоним *step ra dehourre*).
- **SUNDARI** [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.
- **SUR LE COU-DE-PIED** [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.
- **СВИНГ** - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
- **THRUST** [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.
- **TILT** [тилт] - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, "рабочая" нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.
- **ТОМБЁ** [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*,
- **TOUCH** - приставной шаг или шаг на полупальцах без переноса тяжести корпуса.
- **TOUR CHA^NES** [тур шене] - полуповороты исполняются один за другим на двух ногах: по диагонали или по кругу, на высоких полу пальцах, в джаз - модерн танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.

Приложение 5

Понятия природных физических данных и природных качеств.

• **ВЫВОРОТНОСТЬ**

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать *grand plie*. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При не достаточной выворотности ног, колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

1. на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
2. на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

3. на чрезмерное разгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом, устраняется косное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя.

На выворотность ног в голени влияет связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина плоская, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь – «косопалее». Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах. При недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

• **ПОДЪЁМ СТОПЫ**

Определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в

положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

- **«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» – ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ)**

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху – вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и передает большую выразительность позам и движениям.

Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

- **ГИБКОСТЬ ТЕЛА**

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для

овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

- **ЛОВКОСТЬ**

Выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

- **БЫСТРОТА**

Проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

1. быстроту двигательных реакций;
2. скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
3. частоту (темп) движений.

Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

- **СИЛА**

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе и наименьшая - при вдохе.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режиме

сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

• **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

- ***ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений***

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

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

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

- ***МУЗЫКАЛЬНОСТЬ***

Музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

- ***АРТИСТИЧНОСТЬ***

Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выразить пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

У талантов всегда своя, особая красота, свое, подчас труднообъяснимое словами обаяние. Здесь и яркость чисто профессиональных качеств, и оригинальность, неповторимость художественной натуры.

Говоря, о природных физических данных детей младшего возраста мы не должны, забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.