

<p>«Рассмотрено» Педагогическим советом МБУ ДО «ДШИ №3»</p>	<p>«Утверждаю» Директор  Т.П. Жигунова</p>
<p>дата рассмотрения Протокол № 1 от 28.08.2023 г.</p>	<p>дата утверждения Приказ № 90/4 от 30.08.2023 г.</p>



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
«Хореография»**

Срок реализации: 7 лет

Старый Оскол, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика программы, ее место и роль в системе образования.	
1.2. Цели и задачи	
1.3. Срок реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Хореография»	5
3. Учебные планы	5
4. Система и критерии оценок.....	6
5. Промежуточная и итоговая аттестация.....	7
6. Требования к условиям реализации программы	7
7. Рабочие программы учебных предметов.....	8

I. Пояснительная записка

1.1. Характеристика программы, ее место и роль в системе образования
Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Хореография» (далее – ДООП «Хореография») определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа (далее – МБУ ДО «ДШИ №3»).

МБУ ДО «ДШИ №3» вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу «Хореография» при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Настоящая ДООП «Хореография» составлена в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ДООП «Хореография» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в детском возрасте;
- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира.

1.2. Цели и задачи программы:

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выработка у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля над своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и обучающимися в образовательном процессе, уважительному отношению к различным художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

1.3. Срок освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Хореография» для детей, поступивших в МБУ ДО «ДШИ №3» в первый класс в возрасте с шести лет шести месяцев до девяти лет, составляет 7 лет.

Срок освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Хореография» для детей, не закончивших освоение образовательной программы основного общего образования или среднего (полного) общего образования и планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства, может быть увеличен на один год и составляет 8 лет. МБУ ДО «ДШИ №3» имеет право реализовывать ДООП «Хореография» в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам.

Продолжительность учебного года по ДООП «Хореография» с первого по седьмой (восьмой) класс составляет 33 недели. Программой «Хореография» предусмотрены каникулы для обучающихся в течение учебного года в объеме не менее 4х недель.

Оценка качества образования по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Хореография» завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «ДШИ №3».

II. Планируемые результаты освоения обучающимися ДООП «Хореография»

Планируемые результаты освоения ДООП «Хореография» должны обеспечивать целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения программы танцевально- исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области хореографического исполнительства: знание профессиональной терминологии;
- умение исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический, современный;
- умение определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых качеств;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивания хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений;
- знание и слуховых представлений программного минимума произведений симфонического, балетного и других жанров музыкального искусства;
- первичное знание в области строения классических музыкальных форм;
- знание основных элементов музыкального языка;
- знание основных этапов развития хореографического искусства; знание основных этапов становления и развития искусства балета; навыки восприятия музыкальных произведений различных стилей и жанров, созданных в разные исторические периоды; навыки восприятия элементов музыкального языка.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной ДООП «Хореография» с дополнительным годом обучения является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области хореографического исполнительства:
- знание требований к физической подготовленности обучающегося; знание основ формирования специальных упражнений для развития
- профессионально необходимых физических качеств;
- умение разучивать поручаемые партии под руководством преподавателя;
- умение исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках.

III. Учебные планы

3.1. ДООП «Хореография» включает в себя учебные планы, которые являются её неотъемлемой частью:

- учебный план с нормативным сроком освоения 7 лет;
- учебный план дополнительного года обучения (8 класс).

Учебные планы, определяют содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ДШИ №3» по программе «Хореография», разработаны с учетом преемственности образовательных программ в области хореографического искусства среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального творческого развития обучающихся.

3.2. Учебные планы ДООП «Хореография» предусматривают максимальную, самостоятельную и аудиторную нагрузку обучающихся. Учебные планы разработаны в соответствии с графиками образовательного процесса МБУ ДО «ДШИ №3» и сроков обучения по ДООП «Хореография», а также отражают структуру ДООП «Хореография» в части:

- наименования предметных областей и разделов; форм проведения учебных занятий;

- итоговой аттестации обучающихся с обозначением ее форм и их наименований.

Учебные планы определяют перечень, последовательность изучения учебных предметов по годам обучения и учебным полугодиям, формы промежуточной аттестации, объем часов по каждому учебному предмету (максимальную, самостоятельную и аудиторную нагрузку обучающихся). Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, предусмотренный ДООП «Хореография» не превышает 26 часов в неделю. Общий объем аудиторной нагрузки обучающихся (без учета времени, предусмотренного на консультации, промежуточную аттестацию и участие обучающихся в творческой и культурно-просветительской деятельности МБУ ДО «ДШИ №3») не превышает 14 часов в неделю.

Учебный план ДООП «Хореография» содержит следующие предметные области (далее – ПО):

- гимнастика;
- ритмика и танец;
- классический танец;
- народно-сценический танец;
- историко-бытовой и бальный танец;
- современный танец;
- слушание музыки и музыкальная грамота;
- сценическая практика.

IV. Критерии оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся

Система оценок в рамках промежуточной аттестации предполагает пятибалльную шкалу с использованием плюсов и минусов: «5»; «4»; «3»; «2».

Система оценок в рамках итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу в абсолютном значении:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно.

V. Промежуточная и итоговая аттестация

Итоговая аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Хореография» проводится в форме выпускных экзаменов по следующим учебным предметам:

- 1) Классический танец;
- 2) Народно-сценический танец;
- 3) Современный танец.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе:

- знание основных исторических периодов развития хореографического искусства во взаимосвязи с другими видами искусств; знание профессиональной терминологии, хореографического репертуара;

- умение исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический; навыки музыкально-пластического интонирования; навыки публичных выступлений;

- наличие кругозора в области хореографического искусства и культуры.

VI. Требования к условиям реализации ДООП «Хореография»

Материально-технические условия реализации программы «Хореография» обеспечивают возможность достижения обучающимися результатов. Для реализации программы минимально необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографический зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звукотехническим оборудованием, учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий, балетные станки (палки) вдоль трёх стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;

- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;

- учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «Слушание музыки и музыкальная грамота», оснащаются пианино/роялями, звукотехническим оборудованием, учебной мебелью (досками, столами, стульями, стеллажами, шкафами) и оформляются наглядными пособиями. Учебные аудитории должны иметь звукоизоляцию.

В МБУ ДО «ДШИ №3» создаются условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта хореографических залов, костюмерной.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Гимнастика»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»

Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Полноценная подготовка учащихся в освоении этого предмета предполагает высокую степень гибкости тела, развитие физических данных в связи с этим в школьную программу вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению техники классического танца.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствуя развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно - мышечный аппарат ребенка достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, выворотность, шаг, координация движений тела. Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого безграмотного исполнительства.

Настоящая программа составлена с учетом учебного плана хореографического отделения МБУ ДО «ДШИ №3» и специфики преподавания в современных условиях. Срок освоения программы по учебному предмету «Гимнастика» составляет 2 года (с 1 по 2 класс).

В программу включены упражнения для различных групп мышечной системы и костно-связочного аппарата по разделам и степени сложности.

Программа предусматривает изучение упражнений с постепенным, усложнением с учетом возрастных особенностей учащихся, их психологического и физического развития.

Цель программы: обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, что способствует более успешному освоению технически сложных движений учебного предмета «Классический танец».

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшего обучения;
- развитие способности к анализу двигательной активности тела и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

Формы и методы работы.

Основной формой учебной работы является урок. Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят упражнения для шейного отдела позвоночника, для кистей рук, для голеностопных суставов, для стоп. В основной части - упражнения для развития гибкости, выворотности, шага. В заключительной части урока собраны силовые упражнения, прыжки и упражнения на расслабление.

В первый и второй годы обучения, когда у ребенка 6-7-8 лет еще не окреп позвоночный столб и слабо развиты мышцы и связочный аппарат, упражнения основной части урока выполняются на полу (лежа или сидя). В дальнейшем можно чередовать исходное положение с другими упражнениями: лежа на полу, сидя на полу, стоя лицом или спиной к станку, стоя на середине зала и др. Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы: наглядный (практический показ), словесный (объяснение), игровой.

Годовые требования

В течение первого и второго года обучения учащиеся должны изучить: – элементарные упражнения для шейного отдела позвоночника, плечевых суставов, кистей рук, укрепления мышцы спины и живота; – упражнения на развитие выворотности ног, которые помогут использовать приобретенные навыки при выполнении упражнений в классическом танце; – упражнения на развитие выворотности, на воспитание силы и выносливости, упражнения на развитие шага, гибкости вперед и назад

Контроль знаний

В конце каждого полугодия проводится проверка работы учащегося в виде контрольного урока. В конце года допускается контрольный урок с показом для родителей. Контрольные уроки должны выявить у учащихся полученные знания в осознанном, правильном выполнении упражнений, способствующих развитию гибкости, выворотности, шага.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года в журнал и в ведомость

Тематический план
Первый год обучения (1 класс)

№	Название упражнений	Кол-во часов
1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	В теч.года
2.	Упражнения для кистей рук	В теч.года
3.	Упражнения для голеностопных суставов	В теч.года
4.	Упражнения для стоп	В теч.года
5.	Упражнения для корпуса	В теч.года
6.	Упражнения для развития гибкости вперед	В теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости назад	В теч.года
8.	Упражнения для развития выворотности	В теч.года
9.	Силовые упражнения для мышц живота	В теч.года
10.	Упражнения для развития шага	В теч.года
11.	Прыжки	В теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

Второй год обучения (2 класс)

1.	Упражнения для шейного отдела позвоночника	В теч.года
2.	Упражнения для корпуса (наклоны)	В теч.года
3.	Упражнения для плечевых суставов	В теч.года
4.	Упражнения на осанку	В теч.года

5.	Упражнения для голеностопных суставов	В теч.года
6.	Упражнения у станка	В теч.года
7.	Упражнения для развития гибкости вперед	В теч.года
8.	Упражнения для развития гибкости назад	В теч.года
9.	Упражнения для развития выворотности	В теч.года
10.	Упражнения для развития шага	В теч.года
11.	Прыжки	В теч.года
12.	Контрольные уроки	4
	Итого часов:	34

Перед программой каждого класса изложены требования и задачи конкретного года обучения и подробное описание разделов.

I. Упражнения для улучшения гибкости шеи

Рекомендуется эти упражнения выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления ощущения легкой болезненности. Предлагаемые упражнения выполнять регулярно в течении месяца с целью оценки результата по гибкость.

II. Упражнения для голеностопных суставов

Данные упражнения рассчитаны на увеличение подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы.

III. Упражнения для кистей рук, рук и плечевых суставов

Упражнения рассчитаны на увеличение подвижности и развития эластичности мышц кисти, локтевого сустава, мышц плеча и предплечья.

IV. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. В дальнейшем это необходимо для исполнения прыжков и в движениях на полупальцах.

V. Упражнения для осанки корпуса

Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость, безусловно, искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабление мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку, делая ее разболтанной. Поэтому данные упражнения рассчитаны не только на развитие гибкости корпуса, но и укреплению мышц. При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы и позвоночника. За симметрией шейно-надплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых. Выполняя правильно упражнения можно исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют укреплению осанки. Упражнения могут выполняться стоя, сидя, лежа.

VI. Упражнения на развитие выворотности

Данные упражнения рассчитаны на развитие мышц тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Хорошая выворотность дает возможность учащемуся очень высоко отводить ногу, сохранять выворотное положение позиции.

VII. Упражнения на гибкость вперед

Упражнения этой группы направлены на развитие мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо уделить особое внимание правильному положению корпуса при наклонах вперед, максимальной вытянутости коленей.

VIII. Упражнения на гибкость назад

Упражнения развивают и укрепляют мышцы живота и внешней части ног. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения изучаются у станка, так как при выполнении некоторых упражнений следует

следить за правильной осанкой корпуса, головой, руками, ногами. Несоблюдение этих требований может привести к нарушению осанки и травмам спины.

IX. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжение) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд. Выполняя упражнения, нужно ощутить напряжение тех или иных мышц, за которым следует их полное расслабление. При исполнении этих упражнений не следует переутомляться.

X. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения с силовыми растяжками. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

XI. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «чатыжки»;
- б) быстрое, резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами.

XII. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

Содержание программы

Первый класс (1 год обучения)

Цель: ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

Задачи:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут учащимся овладеть основными позициями классического танца;

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:

1. Упражнения для развития подвижности стоп.

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (I позиция с сокращенной стопой), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка

2. Упражнения на развитие выворотности.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.

2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I и II позиции: в положении сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклоны вперед прогнувшись (кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой).

4. Упражнения на развитие гибкости назад.

1. Лежа на животе, port de bras в направлении назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для развития мышц живота.

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90^0 (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

6. Силовые упражнения для развития мышц спины.

1. «Самолет». Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90^0 по I позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90^0 (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

8. Прыжки.

1. Temps sautй по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

4. Прыжки с поджатыми ногами

Второй класс (второй год обучения)

Цель: укрепление общефизического состояния за счет увеличения физической нагрузки и качества исполнения упражнений.

Задачи:

- дальнейшее развитие выворотности ног с помощью специальных упражнений, которые помогут обучающимся в дальнейшем овладеть основными позициями классического танца;
- развитие чувства ритма за счет усложнения и разнообразия ритмического рисунка.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса.

1. Упражнения для развития подвижности стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции:

- а) на середине;
- б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).

2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:

3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

4. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полу - пальцы» (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на развитие выворотности.

1. «Лягушка» с наклоном вперед.

2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

3. Лежа на спине, подъем ног на 90^0 по 1 позиции с одновременным

сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на развитие гибкости вперед.

1. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спinoй к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

4. Упражнения на развитие гибкости назад.

1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. «Корзиночка» - в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота.

1. «Уголок» из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.

3. Лежа на спине battements releve lent с двух ног на 90^0 . Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

5. Силовые упражнения для мышц спины.

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

4. Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90^0 по I позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete на 90^0 по I позиции во всех направлениях.

3. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

4. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

5. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке.

6. Лежа на боку, battement developpe на 90^0 правой ногой, с сокращенной

стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

8. Прыжки.

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.

2. Прыжок в «лягушку» со сменой ног.

3. Прыжок в шпагат с места.

Прогнозируемая результативность

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основная форма учебной и воспитательной работы - это урок в классе, который включает в себя проверку выполненного задания,

совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, а также рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающихся. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными целями и задачами, но во многом обусловлена индивидуальными особенностями отношений между обучающимися и преподавателем. В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении учебного материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ обучения учебному предмету «Гимнастика».

Одна из основных задач этого учебного предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности таких как: выносливость, ловкость, быстрота реакции, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование на начальном этапе уже правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно рассказывать обучающимся об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Поведение обучающихся на уроке должно строиться как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом не следует

злоупотреблять, то есть не показывать движение, которое уже хорошо известно, что приведет к снижению заинтересованности к занятиям балетной гимнастикой и ничего не даст для развития памяти у обучающихся.

Техническая сторона исполнения является главным средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу над совершенствованием исполнительской техники упражнений, например, лишний раз похвалить. Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первого урока необходимо развивать одно из важных двигательных качеств как «Ловкость», необходимое на уроках гимнастики. Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог охватить всех обучающихся, причем через 2-3 урока следует менять линии. Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом, которые следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся умели контролировать свои движения только с помощью чувства мышечного аппарата.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Перед программой каждого класса изложены требования и задачи конкретного года обучения и подробное описание разделов.

I. Упражнения для улучшения гибкости шеи

Рекомендуется эти упражнения выполнять плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполнять до появления ощущения

легкой болезненности. Предлагаемые упражнения выполнять регулярно в течении месяца с целью оценки результата па гибкость.

II. Упражнения для голеностопных суставов

Данные упражнения рассчитаны на увеличение подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы.

III. Упражнения для кистей рук, рук и плечевых суставов

Упражнения рассчитаны на увеличение подвижности и развития эластичности мышц кисти, локтевого сустава, мышц плеча и предплечья.

IV. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. В дальнейшем это необходимо для исполнения прыжков и в движениях на полупальцах.

V. Упражнения для осанки корпуса

Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость, безусловно, искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабление мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку, делая ее разболтанной. Поэтому данные упражнения рассчитаны не только на развитие гибкости корпуса, но и укреплению мышц. При исполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы и позвоночника. За симметрией шейно-надплечных линий. При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых. Выполняя правильно упражнения можно исправить осанку, стать гибкими и одновременно укрепить те мышцы, которые способствуют укреплению осанки. Упражнения могут выполняться стоя, сидя, лежа.

VI. Упражнения на развитие выворотности

Данные упражнения рассчитаны на развитие мышц тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и

подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Хорошая выворотность дает возможность учащемуся очень высоко отводить ногу, сохранять выворотное положение позиции.

VII. Упражнения на гибкость вперед

Упражнения этой группы направлены на развитие мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений необходимо уделить особое внимание правильному положению корпуса при наклонах вперед, максимальной вытянутости коленей.

VIII. Упражнения на гибкость назад

Упражнения развивают и укрепляют мышцы живота и внешней части ног. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа. Некоторые упражнения изучаются у станка, так как при исполнении некоторых упражнений следует следить за правильной осанкой корпуса, головой, руками, ногами. Несоблюдение этих требований может привести к нарушению осанки и травмам спины.

IX. Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжение) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз подряд. Выполняя упражнения, нужно ощутить напряжение тех или иных мышц, за которым последует их полное расслабление. При исполнении этих упражнений не следует переутомляться.

X. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения с силовыми растяжками. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

XI. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока. По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

- а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые «затяжки»;
- б) быстрое, резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами.

ХII. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

Рекомендуемая литература:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.; Искусство, 1983.
2. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.; ЦНМК, 1983.
3. Тарасов Н. Классический танец. - М.; Искусство, 1981.
4. Ивашковский А. Хореокоррекция. - Калуга; КГПУ, 2006.
5. Иващенко Ф. Психология воспитания школьников. - Минск; Ушвератецкое, 1999.
6. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.; Терра-Спорт, 2001.
7. Андреева Н. Секреты здорового позвоночника. - С.-П.; Невский проспект, 2001.
8. Пегаыов Ю., Берзина Л. Позвоночник гибок - тело молодо. М.; Советский спорт, 1991.
9. Леонтьев А. Болит спина: что делать? - С.-П.; Невский проспект, 2002.
- Ю.Боброва Г. Художественная гимнастика в школе. - М.; Физкультура и спорт, 1978.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Классический танец»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято
Методическим советом
МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДШИ №3»
Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа адаптирована, переработана и составлена на основе примерной программы для хореографических отделений ДМШ «Ритмика и танец» Е.А. Пинаева. Москва 2006 и примерной программы для хореографических отделений ДМШ «Ритмика и танец» С.Е. Бахто. Москва 1984, рассчитана на два года обучения.

Направленность данной программы:

Данная образовательная программа имеет **общеразвивающую направленность**, является базовой для овладения другими хореографическими дисциплинами: «Классический танец», «Народный танец», «Современный танец».

Актуальность данной программы.

Учебная программа «Ритмика и танец» является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Цель программы: развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение учащихся;

- приобщение к хореографическому искусству.

Сроки реализации программы:

Изложенный в программе курс ориентирован на учащихся 7-9 лет рассчитан на 2 года обучения и изучается параллельно с курсом музыкальной грамоты на основании примерных учебных планов образовательных программ хореографического искусства.

Программа состоит из 3-х разделов.

1. хореографическая азбука
2. музыка и танец
3. танцевальные композиции

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися умений, овладение большим объемом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией.

Второй раздел предусматривает приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты, изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Формы и методы обучения

Урок по предмету «Ритмика и танец» проводится в форме группового практического занятия.

Основные методы работы преподавателя – хореографа на уроке - наглядный (практический качественный показ), словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме), творческий (самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Формы и режим занятия.

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Режим занятий: 1-й ,2-й классы — 4 академических часа в неделю.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках.

Формы подведения итогов реализации программы

1-й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель -май)	контрольный урок
2-й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель -май)	контрольный урок

Требования к организации и проведению контрольного урока, зачета:

- контрольный урок, зачет должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса;
- итоги контрольного урока, зачета обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Прогнозируемая результативность

1 КЛАСС

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (голова, плеч, рук, корпуса, ног);
- иметь первоначальные навыки двигательной координации, хореографической памяти;
- знать простейшие построения (фигуры и рисунки танца), уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;
- знать позиции ног (полувыворотные), позиции рук;
- владеть различными танцевальными шагами
- иметь представление о темпах и динамике музыкальных произведений, уметь их определять и отражать в движениях;
- знать понятия: вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- знать понятия: «сильной» и «слабой» доли в такте и уметь выделить их соответствующими движениями;
- знать понятие метра и ритма;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притоков ног.
- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности исполнения разнообразных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки исполнения движений в различных ракурсах и рисунках танца;
- иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- иметь навыки коллективного исполнительства.

2 КЛАСС

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- иметь навыки комбинирования движений;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;

- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных
- иметь представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;
- знать понятие лада в музыке (мажор, минор) и уметь отражать ладовую окраску в художественных образах;
- знать понятие простых музыкальных размеров 2/4,3/4,4/4; уметь определять их на слух;
- владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладош и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.
- иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;
- уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- иметь навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

Учебно тематический план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	1 класс	2 класс
Введение	1	1	
Раздел 1 . Хореографическая азбука			
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	34	18	16
1.2. Фигурная маршировка	22	12	10
1.3. Элементы классического танца	23	9	14
1.4. Элементы народного танца	28	12	16
Итого по разделу:	107	51	56
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1. Связь музыки и движения	10	8	2
2.2. Метроритм, специальные упражнения	20	10	10
Итого по разделу:	30	18	12
Раздел 3. Танцевальные композиции			
3.1. Парные композиции.	68	28	40
3.2. Массовые композиции.	66	38	28
Итого по разделу:	124	66	68
Всего:	272	136	136

Содержание программы

Представление о хореографии, ее многообразии. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации и свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел 1. Хореографическая азбука.

Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах по 6 позиции;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции во 2 позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

Тема: 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа на основе мелодии.

Виды фигур: круг в круге, «звездочка», «воротца», сужение и расширение круга.

Виды рисунков танца:

- круг
- змейка;
- цепочка;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг,
- галоп; подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

Тема 2.3: Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног 1, 2, 3;
- постановка стоп;
- позиции рук; подготовительное положение, постановка кисти, 1, 3, 2 (изучается последней, как наиболее трудная), музыкальный размер: 4/4 - 1 такт; 3/4 - 4 такта;
- *Battement tendu* в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;
- *Demi – plié* в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 - 2 такта;

- Battement tendu с demi – plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4-2 такта, (1 такт - на каждое движение);
- наклон корпуса вперед, в сторону;
- трамплинные прыжки;
- понятие en face.

Тема 2.4: Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре (в русском, белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- гармошка;
- полуприсядка с выносом ноги вперед и в сторону;
- присядка «мячик»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простейшие хлопушки;
- вращение по точкам класса на месте;

Раздел 2. Музыка и танец.

Тема 2.1. Связь музыки и движения.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после музыкального вступления. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш, танец, песня. Знакомство с двухчастным построением музыкального произведения.

Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения.

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие сильных и слабых долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4; Упражнения на акцентирование «сильной» первой доли такта.

Раздел 3. Танцевальные композиции. Тема 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре:
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.
- положения рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки» и др.
- ведущая роль партнёра;

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: «Весёлая прогулка», «Приглашение», «Дождя не боимся», «Пингвины», «Улыбка», «Поезд», «Лошадки», «Раз, два, три» и др., (по выбору преподавателя).

Изучение бальных танцев:

- польки: «Ладошки», «Забава», «Вертушка», «Берлинская» и др. (по выбору преподавателя)
- вальс: «Аннушка», «Вальс дружбы», «Французский вальс», «Фигурный», и др. (по выбору преподавателя)
- марш: «Авангард», «Весёлый марш», «Детский марш» и др. (по выбору преподавателя).

Изучение танцев в современных ритмах: «Элефант», «Ежики», «Стирка», «Турнидос», «Блюз-спин» и др. (по выбору преподавателя).

Изучение народных стилизованных танцев: «Коломийка». «Топотушки»,

«Русский хоровод», «Прибалтийская полька», «Страшак», «Кантри», «Бульба» и др. (по выбору преподавателя).

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности. Понятие об ансамбле, как согласованном действии исполнителей.

Изучение массовых композиций: «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Коломийка», «Танец цыплят», «Летка-енка», «Хлопайте в ладоши», полька, «Ежики», «Пчелки», «Лето», «Русское попури», «Блюз-спин» и др. (по выбору преподавателя).

Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: словесные -объяснение, эмоционального воздействия, практический материал изучается с соответствующей теорией. Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией.	Тема раздела: Хореографическая азбука Цель: развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией
2.	Методы: словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме) Формы: традиционная	Тема раздела: Музыка и танец Цель: приобретение учащимися знаний в области музыкальной грамоты
3.	Методы: показ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, игровой.	Тема раздела: Танцевальные композиции Цель: изучение разноплановых танцев

Формы: традиционная

2 год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: словесные -объяснение, эмоционального воздействия, практический материал изучается с соответствующей теорией. Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией.	Тема раздела: Хореографическая азбука Цель: развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией
2.	Методы: словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме) Формы: традиционная	Тема раздела: Музыка и танец Цель: изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.
3.	Методы: показ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, игровой. Формы: традиционная, концерт	Тема раздела: Танцевальные композиции Цель: создание репертуара для сценической

Список используемой литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. И др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Зацепина К., Климов А, и др. Народно-сценический танец. Учебно-методическое пособие. - М.: Искусство, 1976.
5. Пинаеза Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
6. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа учебного предмета «Классический танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусства», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ru.

Программа переработана и составлена на основе примерной программы для хореографических отделений «Классический танец» Е.А. Пинаева Москва 2006г., рекомендованная научно-методическим центром по художественному образованию.

Учебная программа «Классический танец» является основой обучения, фундаментом для освоения всего комплекса хореографических дисциплин. Предлагаемый курс обучения рассчитан на 5 лет (с 3-го по 7-ой классы). Для профессиональной подготовки учащихся к поступлению в среднее специальное учебное заведение по данному направлению предполагается введение 8 класса.

Цель программы:

Развитие ребенка, формирование средствами музыки и основами классического танца разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала различного характера, разных жанров;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание исполнительской культуры.
- формирование общей культуры, художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- раскрытие индивидуальности.

Направленность программ общеразвивающая, предусматривает овладение основных навыков классического танца.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе обучения классическому танцу развиваются физические данные обучающихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики.

Срок освоения программы определен в 5(6) лет.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала;
- групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Формы и методы обучения.

Урок классического танца проводится в форме группового практического занятия (в среднем по 10 человек). Состав группы может быть смешанным (девочки и мальчики) или отдельным (состав групп мальчиков допускается до 4-х человек).

Основные методы работы педагога на уроке — показ движений и словесное объяснение. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль. Изменяются функции показа и объяснения на различных этапах обучения.

В процессе работы должен строго соблюдаться принцип «от простого к сложному». Базовые умения и навыки, сформированные у учащихся на первом году обучения, в дальнейшем совершенствуются. Увеличение нагрузки в течение всего периода обучения производится планомерно и постепенно: именно постепенность гарантирует правильное развитие мышечного аппарата, предохраняет от травм связки и суставы. Усложнение лексики, введение новых технических приемов должны быть также подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

В каждом классе, наряду с изучением новых движений, должен закрепляться пройденный материал. Для этого его необходимо включать в более сложные комбинации, которые вырабатывают мышечную силу, устойчивость, координацию движений, а также выносливость и волю к преодолению трудностей.

В процессе занятий необходимо воспитывать у учащихся умение правильно воспринимать музыкальное сопровождение, понимать и передавать содержание музыки в танце, добиваться выразительного исполнения (что возможно только при хорошо развитой технике исполнения), развивать чувство ансамбля и умение владеть пространством.

Преподаватель и концертмейстер обязаны тщательно отбирать музыкальный материал, насыщенный образно-эмоциональным содержанием, включая в него произведения русской и зарубежной классики, лучшие образцы современной музыки. В соответствии с

музыкальным материалом составляют комбинации, которые усложняются по мере перехода учащихся из класса в класс.

Номера, поставленные на основе классического танца и предназначенные для включения в программу концертных выступлений, должны соответствовать программным требованиям и возможностям учащихся определенных классов.

Программой предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации учащихся: контрольные уроки, выступления в отчетных концертах отделения, зачет, экзамен.

Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Репетиционные занятия (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Практическое занятие - (от греческого *praktikos* - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.

Режим занятий: 3-й класс - 4 академических часа в неделю; 4,5,6,7-й классы — 3 академических часа в неделю

Формы подведения итогов

3- й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель-май)	зачет
4- й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель-май)	экзамен
5- й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель-май)	зачет

6- й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель-май)	экзамен
7- й класс	1 полугодие (декабрь)	контрольный урок	2 полугодие (апрель-май)	экзамен

Контрольный урок – исполнение отдельных базовых элементов танцевальных движений (техника движений) и танцевальных композиций, выученных за первое полугодие учебного года.

Зачет – проверка теоретического материала, исполнение отдельных базовых элементов танцевальных движений (техника движений) и танцевальных композиций, выученных за учебный год.

Экзамен – комплексная проверка знаний и умений, полученных на протяжении всего периода обучения дисциплины «Классический танец».

Формы подведения итогов могут быть в виде закрытых и открытых уроков, или в виде концерта (концертных выступлений).

Итоги контрольного урока, зачета, экзамена обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Прогнозируемая результативность

3 класс: учащиеся должны знать основные требования классического танца, названия движений, их перевод с французского и значение; владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений.

4 класс: учащиеся должны знать подготовительное движение рук - rparation, уровни подъема ног, понятие о вращательном движении en dehors et en dedans, понятие epaulement, прыжки с двух ног; владеть координацией движений рук, ног, головы, правильным исполнением rparation и окончанием движений.

5 класс: учащиеся должны знать правила исполнения основных движений классического танца, понятия epaulement; croisee et effasee, рисунок положений рук в основных позах croisee et effasee, прыжки с двух ног на одну; владеть навыками устойчивости в позах классического танца, навыками закономерной координации движений рук и головы.

6 класс: учащиеся должны знать типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные, уровни положений рук в больших и малых позах, ракурсы исполнения движений; владеть устойчивостью в статике, навыками точной координации движений, профессиональным вниманием, самоконтролем.

7 класс: учащиеся должны знать типы координации движений: одновременные и разновременные, движения - связки, закономерности переходов рук из одного положения в другое, элементы художественной окраски движений; владеть ощущением позы, ракурса, пространства, быстротой запоминания комбинаций, развитой силой и выносливостью, танцевальной манерой, пластикой классического танца.

8 класс (класс профорientации): учащиеся должны знать терминологию классического танца, метроритмические раскладки исполнения движений; владеть правильной балетной осанкой, культурой движений рук и ног, техникой прыжка, устойчивостью в динамике, развитыми природными данными, хореографической памятью.

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов						кл проф.
		всего	3 кл	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	
	Раздел 1. Дисциплина - классический танец							
1.1	Терминология классического танца	10	2	2	2	2	1	1
1.2	Основные требования классического танца	4	2	2				
	Итого по разделу:	14	4	4	2	2	1	1
	Раздел 2. Практические занятия							
2.1	Экзерсис у станка	221	60	44	40	35	25	21
2.2	Экзерсис на середине зала	200	34	25	28	35	38	40
2.3	Allegro	179	34	25	28	26	32	34
2.4	Контрольные уроки	24	4	4	4	4	4	4
	Итого по разделу:	500	132	98	100	100	101	101
	Всего:	510	136	102	102	102	102	102

Количество часов, предусмотренных на темы 1-го раздела, предполагается использовать в рамках практических занятий для более детального освоения материала.

Второй раздел - практический, содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определенной последовательности. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение какого-либо элемента в тот или иной класс, не нарушая при этом общей последовательности освоения упражнений.

Изучение движений включенных в программу факультативно,

рекомендуется только в том случае, если возможности класса позволяют освоить их качественно.

Содержание программы

I год обучения

Основной задачей первого класса является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений. Все элементы изучаются лицом к станку.

На изучение каждого элемента по программе первого класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 4 академических часа в неделю.

Экзерсис у станка

1. Позиции ног I, II, III, IV
2. Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
3. *Demi-pliés* в I, II, III, IV позиции
4. *Battements tendus*:
 - из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - с *demi-plié* по I позиции в сторону, вперед и назад;
 - из V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции;
 - с *demi-plié* во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции)
 - *Passé par terre* проведение ноги вперед и назад через I позицию.
5. Понятие направлений *en dehors et en dedans*
6. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*
7. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*
8. *Battements tendus jetés*:
 - из I, V позиции в сторону, вверх и назад
 - с *demi-pliés* по I и V позиции в сторону, вперед и назад
 - *piques* в сторону, вперед и назад
9. Положение ноги *sur le cou-de-pied*, вперед, назад и обхватное
10. *Battements frappés* в сторону, вперед и назад
11. *Relevé* на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с *demi-pliés*.
12. *Battements tendus-soutenus* вперед, в сторону и назад.
13. *Préparation* для *rond de jambe*.
14. *Battements fondus* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
15. *Petits battements sur le cou-de-pied* перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
16. *Battements doubles frappés* носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
17. *Grands pliés* по I, II, III позиции

18. *Battements relevés lents* из I, II позиции лицом к станку и боком у станка
19. Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
2. Поклон
3. *Demi-pliés* по I, II, V позиции
4. *Battements tendus*:
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по I и V позиции вперед, в сторону и назад
 - с *demi-plié* по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
5. *Battements tendus jetés*:
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-pliés* в сторону, вперед и назад
6. *Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans*.
7. Положение *épaulement croisé et effacé*
8. *Port de bras* I, II, III (III по усмотрению педагога)
9. *Battements tendus-soutenus* в сторону, вперед и назад.

Allegro

1. *Temps leve saute* по I, II, III позиции
2. *Changement de pieds*

Экзерсис на пальцах

1. *Relevé* по I, II, III позиции
2. *Pas échappé* во II позиции (из I и V позиции)
3. *Pas de bourrée en face* с переменной ног. Начинается изучение лицом к станку

Методические рекомендации

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения *demi-plié* и *grand plié*. Особо следить за выходом из *grand plié* («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»). При работе над *battements fondus* обращать особое внимание на опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении *relevés lents* можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.

Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей

ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем *battements tendus* с нажимом). Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка исполнять комплекс упражнений головой.

Исходная позиция – ноги в свободной позиции (пятки вместе, носки врозь), руки на талии, голова прямо, стоим спиной к станку на небольшом расстоянии; музыкальный размер 2/4, на каждую четверть делаем следующее:

раз – голова наклоняется вниз

два – голова возвращается в исходное положение

три – голова откидывается назад

четыре – возвращается в исходное положение

раз – голова наклоняется направо

два – и.п.

три – голова наклоняется налево

четыре – и.п.

раз – наклон вниз

два – и.п.

три – откинуть голову назад

четыре – и.п.

раз – голова поворачивается направо

два – и.п.

три – голова поворачивается налево

четыре – и.п.

Весь комплекс повторить два раза.

Далее:

раз – тянемся подбородком вперед;

два – возврат в и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – возврат в и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с правой стороны

раз – тянемся подбородком вперед;

два – и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с левой стороны.

В конце первого года обучения учащиеся сдают экзамен по предмету «Классический танец» и принимают участие в отчетном концерте отделения в виде экзерсиса на середине зала (сцены).

II год обучения

Основные задачи второго года обучения: увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения.

Во втором классе начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу и ознакомление с техникой полуповоротов на двух ногах, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах; усложняются учебные комбинации за счет использования поз в экзерсисах у станка и на середине.

На изучение каждого элемента по программе 2-го класса и составления комбинаций у станка и на середине выделяется 3 часа в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Demi-pliés* по IV позиции
2. *Battements tendus*:
 - *double battements tendus* по II позиции
3. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié*
4. *Battements fondus* с *plié-relevé* на всей стопе на 45°
5. *Battements soutenus* в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45° на всей стопе.
6. *Battements frappés et doubles frappés* на 45° на целой стопе.
7. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на 45° на всей стопе.
8. *Pas coupe* на целой стопе.
9. *Pas tombée* на месте, опорная нога в положении *sur le cou-de-pied*
10. *Battements developpés*:
 - в сторону, вперед и назад
 - *passes* во всех направлениях
11. *Grands pliés* по IV позиции
12. *Grands battements jetés roindés*
13. 1 и 3 *port de bras* как заключительное движение к различным упражнениям, позже изучается с ногой, вытянутой вперед, назад и в сторону;
 - 3 *port de bras* на опорной ноге (по усмотрению педагога)
14. *Relevé* на полупальцах
 - в IV позиции
 - на одной ноге, другая в положении *sur le cou-de-pied* и на 45°
15. Полуповороты на пальцах *en dehors et en dedans* на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с *demi-pliés*
16. *Battements revelés lents* на 90° из I, V позиции вперед, в сторону и назад
17. *Grands battements* из I и V позиции вперед, в сторону и назад
18. *Battement retiné*
19. *Battement développés* вперед, в сторону и назад
20. Позы у станка

Экзерсис на середине зала

Упражнения выполняются *en face* по всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. *Battements tendus*:

- *double* во II позиции
- в позах *croisée* и *effacée*
- 2. *Battements tendus jetés*
- 3. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans na demi-pliés*
- 4. *Demi-rond de jambe en dehors et en dedans* на 45° (по усмотрению педагога)
- 5. *Grands pliés* по I, II, III *en face* и в V позиции – *épaulement*
- 6. *Battements frappés et double battements frappés* по усмотрению педагога
- 7. *Battements fondus*
- 8. *Port de bras*:
 - с наклоном корпуса в сторону
 - с наклоном и перегибом корпуса с ногой, вытянутой на носок (вперед и назад)
- 9. *Temps lié par terre*
- 10. *Relevé* на полупальцах:
 - в IV позиции *croisée et effacée*
 - рабочая нога *sur le cou-de-pied* или поднята в любом направлении на 45°
- 11. *Relevé* на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с *demi-plies*
- 12. *Pas de bourrée simple* с переменной ног, изучается вначале лицом к станку.
- 13. *Battement tendus*:
 - из I и V позиции в сторону , впереди и назад
 - с *demi-pliés* по I и V позиции вперед, в сторону и назад
 - с *demi-pliés* по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

Allegro

1. *Temps relevé saute* по IV позиции
2. *Petit changement de pied*
3. *Pas assemble* в сторону
4. *Sissoune simple en face*
5. *Pas glissade*, в сторону, вперед *en face*
6. *Pas échappé* по II позиции
7. *Pas balancé*

Методические рекомендации

При изучении *grand plié* по IV позиции очень важно следить за ногой, которая стоит сзади, т.е. колено должно быть направлено точно в сторону, особенно когда встаем из *grand plié*. При работе над устойчивостью следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, нужно хорошо чувствовать пупок.

Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие

устойчивости. При изучении поз классического танца следить за тем, чтобы позы были осмысленные, для этого обращать внимание на направление взгляда.

При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять учащимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи – держат «квадрат», опорная нога очень сильная.

Конечной точкой второго класса является контрольный урок и участие в отчетном концерте отделения.

III год обучения

В третьем классе закрепляется *азбука* классического танца. Основные задачи третьего года обучения – выработка навыков правильности и чистоты исполнения, развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка. На середине зала вводится элементарное адажио, начинается изучение *preparation k tours*. Закрепляются классические позы. Продолжается работа над *port de bras*.

На изучение каждого элемента по программе третьего года обучения и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 6 часов в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Battements tendus* в малых и больших позах
2. *Battements tendus jetés* в малых и больших позах
3. *Demi rond et rond de jambe* на полупальцах
4. *Battements fondus*:
 - на полупальцах
 - с *plié-relevé* на полупальцах
 - в позах
 - *double fondus* на целой ступе и на полупальцах
5. *Battements soutenus* 45° с подъемом на полупальцы вперед, назад, в сторону
6. *Battements frappés et double battements frappés* на 45° на полупальцах
7. *Petit battement sur le cou-de-pied* на полупальцах
8. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на полупальцах
9. *Pas coupé* на полупальцах
10. *Battements relevés lents* на 90° и *battements developpés* на 90° в позах: *croisée, effacée, ecartée* вперед и назад, *attitude effacée et croisée, II arabesque*.
11. *Pas tombée* с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол, на 45°
12. 3 *port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад на *plié* с растяжкой без перехода опорной ноги
13. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног и с *demi-plié*)
14. *Demi-rond de jambe* (45°) *en dehors et en dedans* на целой стопе

Экзерсис на середине зала

1. *Battements tendus* в малых и больших позах
2. *Battements tendus jetés* в малых и больших позах
3. *Demi rond et rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans*
4. *Battements fondus* в малых и больших позах носком в пол и на 45°
5. *Battements soutenus* в малых и больших позах носком в пол и на 45°
6. *Battements relevés lents et battements développés en face*
7. Позы малые и большие *croisée et effacée*: I, II, III *arabesques* носком в пол. Поза *écartée* по усмотрению педагога.
8. *Grands battements jetés pointes* по I, V позиции.
9. 3-е *port de bras*
10. Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног и на полупальцах)
11. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах и на месте с поворотом головы в зеркало.

Allegro

1. *Temps leve saute* по V позиции с продвижением вперед, назад, в сторону.
2. *Petit et grand changement de pied* с продвижением вперед, назад, в сторону и *en tournaus* на $1/8$, $1/4$, позже на $1/2$ оборота
3. *Grand pas échappé* в IV позиции
4. *Pas échappé* во II и в IV позиции с окончанием на одну ногу, другая в положении *sur le cou-de-pied* вперед и назад.
5. *Pas assemblé croisée et effacée*
6. *Pas chassée* в позах вперед, назад
7. *Petit pas echange* на II и на IV позиции
8. *Petit pas jetés en face*
9. *Grand changement de pied*
10. *Grand pas échappé* на II позиции
11. *Pas coupe*.

Экзерсис на пальцах

1. *Pas assemblé soutenu* в позах
2. Полуповороты в V позиции
3. *Pas* польки *en face* и *épaulement*

Методические рекомендации

Важное движение – *battement soutenu*. Во время исполнения этого движения следить за «квадратом» – плечи, бедра. Это упражнение – будущие большие прыжки. Следить за работой опорной ноги, за выворотным коленом. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук. Обращать

особое внимание на положение головы в различных позах. При исполнении прыжков с продвижением следить за тем, чтобы бедра не отставали (должен быть «посыл»), движения идут в динамике, а не в статике. При изучении поз III *arabesque* особое значение имеет взгляд:

- I *arabesque* – взгляд направлен по руке вперед и вниз;
- II *arabesque* – взгляд направлен на зрителя;
- III *arabesque* – взгляд направлен по руке вперед и вверх.

При изучении полуповоротов и поворотов следить за тем, чтобы поворачивались бедра. Частая ошибка при исполнении: ноги поворачиваются, а бедра отстают. При работе над полупальцами нужно следить:

- за натянутостью опорной ноги;
- за крепкой щиколоткой;
- бедра и живот подтянуты;
- спина напряжена.

При соблюдении этих условий опорная нога не будет перенапрягаться, не будет травм голеностопного сустава. Все эти замечания важны для дальнейшего изучения исполнения пируэтов и вращений.

В конце третьего года обучения проводится контрольный урок. Учащиеся третьего класса принимают участие в отчетном концерте.

IV год обучения

Основные задачи четвертого класса: повторение и закрепление материала третьего класса, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений. Работа над выразительностью поз, положениями головы, рук, закрепление устойчивости, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет нагрузки в комбинациях. В четвертом классе на середине зала увеличивается нагрузка в адажио и усложняется его построение, начинается изучение туров и заносок.

На изучение каждого элемента по программе четвертого класса и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 6 часов в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans* на полупальцах, на *demi-plié*
2. *Battements fondus*:
 - с *plié-relevé et demi-rond* на 45° *en face*
 - с *plié-relevé et rond de jambe*
3. *Pas tombé* на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, рабочая нога в положении *sur de cou-de-pied*
4. *Battements relevés lents et battements développés* во всех позах на полупальцах по усмотрению педагога

5. *Demi-rond de jambe et grand rond de jambe développé* на всей стопе, *en dehors et en dedans*
6. 3-е *port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад (с растяжкой), с переходом с опорной ноги
7. *Grands battements jetés* в позах
8. Полуповороты на одной ноге *en dehors et en dedans*
 - работающая нога в позиции *sur le cou-de-pied*
 - с подменной ноги
9. *Préparation* к *tours sur le cou-de-pied en dehors et en dedans*
10. *Tour* из V позиции *en dehors et en dedans*

Экзерсис на середине зала

1. *Demi-rond de jambe* на 45° *en dehors et en dedans en face, en tournant* на ¼ на всей стопе
2. *Battements fondus* с *plié-relevé demi-rond de jambe* на 45°
3. *Pas tombée* с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол на 45°
4. 3-е *port de bras*:
 - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на *demi-plié*
 - (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги
5. *Pas de bourrée ballotté* на *effacée et croisée*
6. *Pas de bourrée simple et tournant en dehors et en dedans*
7. *Préparation* к *tours en dehors et en dedans* из I, II, IV позиции
8. *Tours en dehors et en dedans* из I, II, IV позиции (I оборот)
9. *Pas glissade en tournant* по ½ и целому обороту (первоначально прямой)
10. 5-е и 6-е *port de bras*
11. *Battements relevés lents et battements développés* на 90° в позах: *croisée, effacée, écartée* вперед, назад:
12. I, II, III *arabesques*
13. *Grands battements jetés et grands battements jetés pointes* в больших позах IV *arabesque*
14. 4-е *port de bras*
15. IV *arabesque* носком в пол
16. *Préparation tour* из V позиции *en dehors et en dedans*
17. *Préparation tour* из II позиции *en dehors et en dedans*
18. *Pas jetés fondus* с продвижением вперед и назад
19. *Temps lié* с перегибом корпуса
20. *Pas de bourrée* без перемены ног

Allegro

1. *Pas échappé* на II и IV позиции и *en tournant* по ¼, ½ оборота
2. *Double assemblé*
3. *Pas de chat*
4. *Temps relevé* с ногой в положении *sur le cou-de-pied*

5. *Sissonne en verte et sissonne en verte pas de reloupe* на 45° во всех направлениях и позах
6. *Sissonné tombée* и в позах вперед и назад
7. *Temps lié sante*
8. *Pas ballonné* во всех направлениях и позах, на месте и с продвижением
9. *Pas échappé battu*
10. *Petit pas jetés* с окончанием в маленькие позы
11. *Pas glissade* в маленьких позах вперед, назад и в сторону
12. *Sissonne fermée* во всех направлениях и позах
13. *Sissonne ouverte en face, sissonne ouverte par développé*
14. *Pas de basque* вперед и назад
15. *Pas de chat* с согнутыми ногами

Экзерсис на пальцах

1. *Pas échappé* из II, IV позиции
2. *Pas de bourrée ballotté* на *croisée et effacée*
3. *Sissonne ouverte pas développé* на 45° во всех направлениях и позах (по усмотрению педагога)
4. *Pas assemble soutenu en tournant en dehors et en dedans* ½ оборота
5. *Sissonne simple en tournant* по ¼ и ½ оборота
6. *Préparation* к *tour* из V позиции
7. *Tour* из V позиции *en dehors et dedans* (по усмотрению педагога)
8. *Pas de bourrée suivi en face* в маленьких и больших позах с продвижением в сторону, вперед, *en tournant* на месте
9. *Pas glissade* в позах
10. *Petit pas jetés* с продвижением вперед, назад, в сторону, другая нога в положении *sur le coup-de-pied* в позах
11. *Sissonne simple en face*, позднее в позах
12. *Temps lié par terre* вперед и назад.

Методические рекомендации

При исполнении **adagio** на середине очень важен переход из позы в позу. Для этого педагог должен при составлении комбинации **adagio** делить ее на фразы, в которых есть главные движения и связующие. Точное музыкальное сопровождение обеспечит удобное построение комбинации **adagio**. Тогда срабатывает принцип «если удобно, значит, правильно, если правильно, значит, красиво». Красота в исполнении – цель классического танца!

При работе над вращением не забывать о голове, направленности взгляда. При крепких опорных ногах бедра не тормозят, вращения, активно работают вместе с плечами.

При работе над прыжками можно использовать следующую комбинацию: по 8 прыжков по свободной позиции в т.2, 4, 6, 8; поворачиваясь направо; затем по 4 прыжка по тем же точкам; затем по 2 прыжка; затем по I два поворота. Всю

комбинацию повторить в левую сторону, собственно по точкам 8, 6, 4, 2. Данная комбинация помогает вырабатывать силу ног в *allegro*, ориентацию в пространстве. При изучении *IV arabesque* очень важно следить за работой спины. Не ослаблять внимания при положении ноги назад. Для этого полезно у станка как можно больше исполнять позу назад, проверяя каждого ученика отдельно. При крепкой рабочей спине следить за пластичностью и мягкостью рук. Обращать внимание на положение головы в различных позах.

Четвертый класс заканчивается контрольным уроком и отчетным концертом отделения, в котором обязательно принимают участие учащиеся четвертого класса.

V год обучения

В пятом классе закрепляется программный материал четвертого класса.

Основные задачи: выработка устойчивости на полупальцах, продолжение работы над чистотой, свободой и выразительностью исполнения.

В V классе вводится исполнение упражнений *en tournant* на середине, **adagio** усложняется за счет новых движений, происходит дальнейшее освоение техники *tours* и заносок. Продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и *tours*, над положением рук и головы.

На изучение каждого элемента по программе V года обучения и составление комбинаций у станка и на середине выделяется 6 часов в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Battenmets soutenus* на 90° во всех направлениях и позах, на всей стопе и на полупальцах
2. *Battements frappés et double frappés* на полупальцах с окончанием на *demi-plié en face* и в позах
3. *Flic-flac en face*
4. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на *demi-plies*
5. *Battements relevés lents et battements développés en face*:
 - на полупальцах
 - с *plié-relevé*
 - с *plié-relevé et demi-rond de jambe en face* из позы в позу
6. *Demi et grand rond de jambe développé* на полупальцах *en face* и из позы в позу
7. *Grands battements jetés développés* (мягкий *battements* на всей стопе)
8. *Grands battements jetés passe par terre* через I позицию с окончанием на носок вперед или назад и в позы
9. *Petit temps relevé en dehors, en dedans* на всей стопе и на полупальцах (*preparation* к пируэту)
10. *Battements tendus, pour batterie*
11. *Battements frappés et double battements frappés* с окончанием на *demi-plié*.

Экзерсис на середине зала

1. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, 1/4, 1/2 круга
2. *Battements tendus jetés en tournant* по 1/8, 1/4, 1/2 круга
3. *Rond de jambe* на 45° и на *demi-plié*
4. *Battements soutenus* на 90° *en face* и в позах
5. *Flic-flac en face*
6. *Battements relevés lents* в IV *arabesque*
7. *Battements développés* в IV *arabesque*
8. *Battements développés* с *demi-pliés* и переходом с ноги на ногу, *en face* и в позах
9. *Demi-rond développés en dehors et en dedans* из позы в позу
10. *Pas tombé*:
 - на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, работающая нога в положении *sur le coup-de-pied*
 - из позы в позу 45° и 90° с окончанием на носок и на 90°
11. *Grands battements jetés développés en face* и в позах
12. *Pas glissade en tournant* по целому обороту по диагонали
13. *Battements frappés et double frappés* на *demi-pliés*

Allegro

1. *Pas jeté* с продвижением
2. *Pas ballonnée* в позах
3. *Pas emboité* вперед и назад, *sur le cou-de-pied* и на 45°
4. *Pas assemble* с продвижением с приемов: *pas glissade*, шаг - *coupé*

Экзерсис на пальцах

1. *Pas échappé en tournant* по II и по IV позиции на 1/4 оборота
2. *Pas jeté* в позах на 45° с окончанием в *demi-plié*
3. *Relevés* на одной ноге, другая в положении *sur le cou-de-pied* и на 45° в различных позах.
4. *Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans*

Методические рекомендации

При изучении больших прыжков с продвижением нужно следить за тем, чтобы:

- был «посыл» в бедрах;
- во время исполнения самого прыжка держать позу («нести ее»);
- знать точное направление прыжка, т.е. знать, «куда иду».

При исполнении *заносок* важно ноги открывать перед ударом, если ноги откроются перед ударом, тогда и *заноска* будет более яркая.

При изучении прыжков на пальцах нужно очень сильно держать щиколотку, не распуская ни в коем случае спину, бедра и живот держать

подтянутыми. При этом не должно быть напряжения в руках, шее. Свобода в руках и шее достигается только при освоении пальцевой техники, а техника нарабатывается путем многократного исполнения простейших упражнений. Не рекомендуется перегружать комбинации на уроке обилием разнообразных движений.

По окончании пятого класса учащиеся сдают экзамен по предмету «Классический танец», участвуют в отчетном концерте отделения.

VI год обучения

В шестом классе закрепляется материал, выученный в 7 классе.

Основные задачи: укрепление устойчивости (*aplomb*) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах; развитие пластичности рук и корпуса; продолжение работы над координацией; закрепление техники вращения; упражнения *en tournant*; изучение прыжков с различных приемов.

На изучение каждого элемента по программе шестого класса и составление комбинаций у станка и на середине зала выделяется 6 часов в неделю.

Экзерсис у станка

1. *Petits battements sur le cou-de-pied* с *plié-relevé* на всей стопе и на полупальцах
2. *Flic-flac en tournant* на $\frac{1}{2}$ и целый поворот
3. *Battements fondus* на 90°
4. *Développé ballotté*
5. *Battements développés* с коротким *balancé* вперед, в сторону, назад и в позах.

Экзерсис на середине зала

1. *Rond de jambe par terre en tournant* по $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ круга
2. *Battements fondus*:
 - с *plié-relevé et demi-rond* на 45° из позы в позу
 - с *plié-relevé et demi-rond* на 45° *en face* и из позы в позу
 - *double fondus* в позах
3. *Petit battement sur le cou-de-pied* с *plié-relevé* на всей стопе
4. *Grand rond développé en dehors et en dedans* из позы в позу
5. *Temps lié* на 90° вперед и назад
6. *Pas de bourrée dessous en face*
7. *Pas de bourrée ballotté en tournant*
8. *Soutenu en tournant en dehors et en dedans* по $\frac{1}{2}$ и целому повороту, начиная носком в пол и на 45°
9. *Tours en dehors et en dedans* из IV, II, V позиции (1-2 оборота)
10. *Tours dégagée* по диагонали (4-8) по усмотрению педагога
11. *Tours piques* 4-8 по усмотрению педагога
12. *Tours chaînés* 8-16 по усмотрению педагога

Allegro

1. *Tours* в воздухе (мужской класс)
2. *Grand sissonne on verte* во всех позах без придвижения
3. *Royale*
4. *Entrechat-quatre*
5. *Échappé battu* с окончанием на одну ногу
6. *Pas assemblé en tournant*
7. *Pas chasse* во всех направлениях и позах (с приемов: *petit sissonne tombé, développé tombé*)
8. *Rond de jambe en l'air soute en dehors et en dedans* с приемов *sissonne ouverte* на II позиции *en tournant* на $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$
9. *Pas failli*

Экзерсис на пальцах

1. *Pas de bourrée dessus-dessous en face*
2. *Pas de bourrée en tournant*:
 - *simple*
 - *ballotté* на $\frac{1}{4}$ оборота
3. *Pas coupé-ballonnée* с отрыванием ноги вперед
4. *Préparation* к *tour et tour en dehors*
5. *Sissonne ouverte* на 45°
6. *Pas glissade en tournant* по диагонали
7. *Grand sissonne ouverte* во всех направлениях из позы в позу на 45° и на 90°
8. *Pas tombé* из позы в позу на 90°
9. *Relevés* на одной ноге в позах на 45° и на 90° с продвижением вперед и назад (2-4-6 раз)
10. *Pirouettes en dehors et en dedans* из IV позиции (2 оборота)
11. *Pirouettes en dehors* из V позиции по одному подряд (6-8 раз)

Методические рекомендации

При изучении *Flic-flac en tournant* обращать внимание на *flac*. Для этого в младших классах при изучении *pas de bourrée* важно второе положение *sur le cou-de-pied*.

При изучении *grands battements jetés* на полупальцах следить за опорной ногой, которая должна быть предельно вытянута, колено – не только вытянуто, но и подтянуто вверх.

По окончании курса обучения по предмету «Классический танец» учащиеся сдают выпускной экзамен по всему курсу предмета (теория и практика). Оценка данного экзамена вносится в свидетельство об окончании ДМШ.

Методическое обеспечение

I год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: словесные -объяснение, эмоционального воздействия, практический. Формы: традиционная	Тема раздела: «Дисциплина-классический танец» Цель: изучить значение и перевод названий упражнений классического танца
2.	Методы: показ, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия , игровой. Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией.	Тема раздела: «Практические занятия» Цель: развивать умения ориентироваться в пространстве; обогащать двигательный опыт разнообразными видами упражнений;

II год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: объяснение, эмоционального воздействия, практический. Формы: традиционная	Тема раздела:«Дисциплина-классический танец» Цель: изучение теории и методики классического танца.

2.	Методы: словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия , игровой. Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплении пройденного материала	Тема раздела: «Практические занятия» Цель:освоить методику и технику исполнения элементов классического танца;
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: словесный-объяснение, эмоционального воздействия, теоретический, наглядный Формы: традиционная	Тема раздела:«Дисциплина-классический танец» Цель: изучение правил исполнения движений классического танца третьего года обучения;
2.	Методы: показ, объяснение, практический, наглядного восприятия , обучение,целостного освоения упражнений и движений Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплении пройденного материала	Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия» Цель: обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений; формировать правильную осанку, красивую походку;развивать чувство ритма и двигательных способностей обучающихся, выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характкру, метру, ритму, темпу и т.д.

IV год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: объяснение, эмоционального воздействия,	Тема раздела: «Дисциплина-классический танец»

2.	<p>практический., Формы: традиционная</p> <p>Методы: показ, объяснение, практический, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, обучения, целостного освоения упражнений и движений</p> <p>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплении пройденного материала</p>	<p>Цель: знать и уметь использовать на практике методику изучения движений классического танца в их развитии – от простого к сложному; изучение теории и методики классического танца.</p> <p>Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия»</p> <p>Цель: развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков; постановка хореографических номеров на основе изученного материала, раскрытие индивидуальности.</p>
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V(VI) год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	<p>Методы: объяснение, беседа, эмоционального воздействия, практический., демонстрации, видеопросмотр</p> <p>Формы: традиционная, индивидуальная</p>	<p>Тема раздела: «Дисциплина-классический танец»</p> <p>Цель: закрепить терминологию классического танца, метроритмические раскладки исполнения движений; координацию.</p>
2.	<p>Методы: показ, объяснение, практический, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия,</p>	<p>Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия»</p> <p>Цель: владение правильной балетной осанкой, культурой движений рук и ног, техникой прыжка, устойчивостью в</p>

<p>обучение,целостного освоения упражнений и движений</p> <p>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплением пройденного материала</p>	<p>динамике, развитыми природными данными, хореографической памятью.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

V год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	<p>Методы: словесный-объяснение, эмоционального воздействия, теоретический, наглядный</p> <p>Формы: традиционная</p>	<p>Тема раздела:«Дисциплина-классический танец»</p> <p>Цель: изучение правил исполнения движений классического танца третьего года обучения;</p>
2.	<p>Методы: показ, объяснение, практический, наглядного восприятия , обучение,целостного освоения упражнений и движений</p> <p>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплением пройденного материала</p>	<p>Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия»</p> <p>Цель: обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений; формировать правильную осанку, красивую походку;развивать чувство ритма и двигательных способностей обучающихся, выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характкру, метру, ритму, темпу и т.д.</p>

VI год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
1.	Методы: объяснение, эмоционального воздействия,	Тема раздела: «Дисциплина-классический танец»

	практический., Формы: традиционная	Цель: знать и уметь использовать на практике методику изучения движений классического танца в их развитии – от простого к сложному; изучение теории и методики классического танца.
2.	Методы: показ, объяснение, практический, словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия, обучения, целостного освоения упражнений и движений Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплением пройденного материала	Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия» Цель: развитие пластичности, координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков; постановка хореографических номеров на основе изученного материала, раскрытие индивидуальности.

V(VI) год обучения

№	Методы, формы, приемы организации образовательного процесса	С какой целью применяются
---	-------------------------------------------------------------	---------------------------

1.	<p>Методы: объяснение, беседа, эмоционального воздействия, практический., демонстрации, видеопросмотр</p> <p>Формы: традиционная, индивидуальная</p>	<p>Тема раздела:«Дисциплина-классический танец»</p> <p>Цель: закрепить терминологию классического танца, метроритмические раскладки исполнения движений; координацию.</p>
2.	<p>Методы: показ, объяснение, практический,словесное сопровождение движений под музыку, наглядного восприятия ,</p>	<p>Тема раздела: Тема раздела: «Практические занятия»</p> <p>Цель: владение правильной балетной осанкой, культурой движений рук и ног, техникой прыжка, устойчивостью в</p>

	<p>обучение,целостного освоения упражнений и движений</p> <p>Формы: традиционная, практический материал изучается с соответствующей теорией, с последующим практическим неоднократным повторением и закреплением пройденного материала</p>	<p>динамике, развитыми природными данными, хореографической памятью.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Народно-сценический танец»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»

Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София Алексеевна

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа учебного предмета «Народно - сценический танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусства», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ru.

Программа переработана и составлена на основе программы для хореографических отделений ДМШ «Народно - сценический танец» Москва 1983г. А.А. Борзов.

Народно - сценический танец является одним из основных предметов среди учебных дисциплин хореографического отделения.

Данная образовательная программа имеет общеразвивающую **направленность**.

Предмет "Народно - сценический танец" знакомит с истоками различных национальных танцевальных культур, а также с условиями жизни и историей той или иной народности, приобщая учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества. Разнообразные танцевальные этюды на народном материале прививают знание различных национальных стилей, развивают умение создавать народные характеры, передавать дух народности в танце. Раскрытие творческих способностей, активация потенциала детей, приобщение учащихся к культуре, традициям и обычаям разных народов является **актуальностью данной программы**.

Цель программы:

1. Формирование художественно-эстетического вкуса.
2. Расширение кругозора, активизация интереса к национальной культуре.
3. Развитие эмоциональности и танцевальной выразительности.
4. Развитие ансамблевого исполнения.
5. Развитие координации, хореографической памяти, внимания, формирование технических навыков.

6. Раскрытие индивидуальности.

Задачи:

1. Формировать художественный вкус участников ансамбля танца.
2. Формировать хореографические умения и навыки на основе программного материала.
3. Изучать и пропагандировать русский народный танец, а также изучать танцы других национальностей.
4. Развивать физические качества, концентрацию памяти, внимания, координацию движения.
5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, чувство моральной ответственности.
6. Воспитывать исполнителей, умеющих думать, с живым воображением и хореографической инициативой.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 4(5) года обучения (4-7(8) классы), вводится в программу учебного процесса с 4 класса.

Формы и методы обучения

Урок по предмету «Народно - сценический танец» проводится в форме группового практического занятия.

Основные методы работы преподавателя – хореографа на уроке - наглядный (практический качественный показ), словесный (объяснение), игровой (учебный материал в игровой форме), творческий (самостоятельное создание учащимися музыкально - двигательных образов).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Режим занятий: 4-й класс — 2 академических часа в неделю.

5,6,7,8- 3 академических часа в неделю.

Качество знаний, умений и практических навыков учащихся выявляются на контрольных уроках и дифференцированном зачёте. В 6 и 7(8) классах экзамен.

Формы подведения итогов реализации программы

4-й класс	1-ое полугодие	Контрольный урок	2-ое полугодие	зачет
5-й класс	1-ое полугодие	Контрольный урок	2-ое полугодие	зачет
6-й класс	1-ое полугодие	Контрольный урок	2-ое полугодие	экзамен
7-й класс	1-ое полугодие	Контрольный урок	2-ое полугодие	экзамен
8-й класс	1-ое полугодие	Контрольный урок	2-ое полугодие	экзамен

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

В соответствии с поставленными целями и задачами по предмету «Народно - сценический танец» дополнительной общеразвивающей образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

Ожидаемые результаты I года обучения

Учащиеся должны знать:

1. название движений (терминология);
2. методику исполнения программного материала;

владеть:

3. постановкой корпуса, рук, ног, головы;
4. навыками координации движений;

уметь:

- понимать и исполнять указания преподавателя;
- передавать в движении характерные особенности русского народного танца, белорусского народного танца, танцев прибалтийских стран;
- 5. исполнять движения и танцевальные комбинации в характере русского, белорусского, литовского, немецкого танца;
- запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении программного материала.

Ожидаемые результаты II года обучения

Учащиеся должны знать:

1. последовательность и методику исполнения движений у станка и на середине;
2. основные движения белорусского парного танца «Крыжачок»;

3. основные движения итальянского танца «Тарантелла»;
4. исполнительские традиции русской пляски, русской кадрили;

владеть:

- быстрым запоминанием танцевальных комбинаций;
- техникой исполнения чешской польки;
- навыками координаций движений;

уметь:

1. передавать манеру и характер танцевальных движений и танцев, изучаемых народностей;
2. исполнять движения программных танцев;
3. перестраиваться из одной фигуры в другую;
4. самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
5. соблюдать композиционное построение танца на сценической площадке.

Ожидаемые результаты III года обучения

Учащиеся должны знать:

1. особенности стиля и характера украинского танца;
2. танцевальные традиции народов Поволжья;
3. областные особенности Курской области и Белгородско-воронежского региона;

владеть:

1. профессиональным вниманием;
2. развитой силой ног и выносливостью;
3. навыками техники исполнения народно-сценического танца;
4. танцевальной манерой и пластикой народно-сценического танца;
5. приемами актерского мастерства;

уметь:

1. исполнять танцевальные движения и комбинации в паре, в тройках:

2. исполнять усложненные танцевальные движения и комбинации в быстром темпе;
3. запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
4. выражать характер исполняемого материала;
5. распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении программного материала.

Ожидаемые результаты IV года обученияУчащиеся

должны знать:

1. терминологию народно-сценического танца;
2. метроритмические раскладки исполнения движений;
3. особенности и традиции изучаемых народностей;
4. основные этапы развития народно- сценического танца;

владеть:

1. культурой исполнения;
2. хореографической памятью;
3. техникой исполнения движений;
4. навыками актерского мастерства;

уметь:

1. передавать в движении сложные ритмические рисунки русских, молдавских, румынских и мексиканских танцев;
2. показать характер изучаемых танцев;
3. исполнять технически сложные движения народно-сценического танца: вращения, дроби (для девочек), различные виды присядок, «хлопушек» (для мальчиков);
4. запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
5. распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении программного материала.

Ожидаемые результаты V года обучения Учащиеся

должны знать:

- терминологию народно-сценического танца;
- особенности исполнения польского, болгарского и венгерского танцев; особенности сольного и парного исполнения русского материала;;
- основные этапы развития народно- сценического танца;

владеть:

- высокой техникой исполнения;
- шущением позы, ракурса, пространства;
- навыками актерского мастерства;
- профессиональным вниманием;
- развитой силой и выносливостью;
- культурой исполнения;

уметь:

- передавать в танце характер и манеру исполнения на примере польского, болгарского и венгерского танцев;
- исполнять сольные и парные композиции;
- работой в быстром темпе;
- исполнять технически сложные комбинации, развернутые композиции, фрагменты и танцевальные этюды народно-сценического танца;
- исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;
- запоминать и воспроизводить текст народно-сценических танцев;
- ориентироваться на сценической площадке, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок при исполнении программного материала.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов					
		Всего	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
	Введение						
1	История возникновения и развития русского народного танца	1	1	-	-	-	
2	Виды русского танца и их исполнительские традиции	97	-	35	42	10	10
3	История возникновения и развития белорусского народного танца	1	1	-	-	-	
4	Разновидности движений русского народного танца. Методика и техника их исполнения	70	26	22	-	-	22
5	Фольклорное танцевальное искусство Белоруссии	31	16	15	-	-	
6	Танцевальное искусство народов Прибалтики	14	14	-	-	-	
7	Стилевые особенности танцев Белгородской области	43	6	12	9	-	16
8	Танцевальное искусство народов мира: Италия, Чехословакия, Финляндия (по выбору преподавателя)	14	-	14	-	-	
9	История возникновения и развития украинского танца.	1	-	-	1	-	
10	Танцевальное искусство Украины	30	-	-	30	-	

11	Фольклорное танцевальное искусство народов Поволжья: Татария, Башкирия, Мордовия (по выбору преподавателя)	16	-	-	16	-	
12	Танцевальное искусство Молдовы. Жок, Хора, Молдовеняска (по выбору преподавателя)	12	-	-	-	12	
13	Фольклорное танцевальное искусство народов Восточной Европы: Болгарии, Румынии (по выбору преподавателя)	37	-	-	-	12	25
14	Танцевальное искусство народов мира: Израиль, Шотландия, Греция (по выбору преподавателя)	12	-	-	-	12	
15	Танцевальное искусство России, Украины, Белоруссии на основе репертуара государственных ансамблей танца (по выбору преподавателя)	18	-	-	-	18	
16	Фольклорное танцевальное искусство народов Восточной Европы: Польша, Венгрия (по выбору преподавателя)	41	-	-	-	16	25
17	Танцевальное искусство народов мира: Мексика, Венесуэла, Испания (по выбору преподавателя)	18	-	-	-	18	
18	Контрольные уроки	20	4	4	4	4	4
	Всего:	476	68	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы по учебному предмету «Народно-сценический танец» направлено на знакомство с танцевальной культурой разных народов.

Первый год обучения (4 класс)

Введение в предмет

Цель и задачи изучения дисциплины «Народно-сценический танец». Период обучения. Требования к предмету. Объём учебного времени. Формы и методы контроля, критерии оценок. Результативность освоения предмета народно-сценический танец.

Раздел 1. Искусство народно-сценического танца

Место и роль народно-сценического танца в развитии хореографии. Истоки развития русского танца. Виды русского танца. Государственные академические ансамбли танца. Белорусский народный танец. Лексический материал белорусского народного танца. Знакомство с белорусским танцевальным костюмом. Литовский народный танец. Характеристика особенностей танцев Прибалтийских стран. Танцевальный костюм литовского народа. Знакомство с немецким танцевальным материалом на примере танца «Драйштайрер». Характеристика музыкального и танцевального материала Германии. Немецкий женский и мужской костюм.

Раздел 2. Дисциплина «Народно-сценический танец»

В задачу первого года обучения входит знакомство с основными позициями и положениями рук и ног, положением головы и корпуса во время освоения и исполнения простейших элементов на «середине» зала. Развитие элементарных навыков координации движений.

Рекомендуется прохождение элементов и небольших комбинаций на материале русского и белорусского народных танцев, а так же одного из танцев прибалтийских республик. Это делается специально для того, чтобы

дать обучающимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение. На конкретных примерах показать стилистические особенности элементов разных народных танцев. При изучении немецкого танцевального материала работа осуществляется в тройках.

На первом году обучения в работе используется только первая прямая позиция ног, первая и третья свободные позиции. Положения и позиции рук используются все.

Русский народный танец

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского народного танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Русский танец богат разнообразием движений, композиционных построений. В танцах можно встретить как простые, так и очень сложные движения. В учебной программе русский танец может быть достаточно широко представлен со всеми его видами: хоровод, кадрили, пляска и полька. Поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

1. Основные положения ног:

- позиции ног: 1-я, 2-я, 3-я свободные и прямые,
- 1-я и 2-я закрытые.

2. Основные положения рук:

- подготовительное, первое, второе;
- подготовка к началу движения;
- положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Элементы русского народного танца

1. Раскрытие и закрытие рук:

- одной руки;
- двух рук;
- поочередное раскрытие рук;
- переводы рук в различные положения.

2. Поклоны:

- на месте без рук и с руками;
- поклоны с продвижением вперед и отходом назад;
- праздничный женский и мужской поклон.

3. Притопы:

- одинарные на сильную и слабую долю;
- двумя ногами (печатка);
- тройные.

4. Основные шаги:

- танцевальный шаг вперед;
- простой (бытовой) с каблука;
- назад через полупальцы на всю стопу;
- шаг с притопом и продвижением вперед и отходом назад;
- переменный шаг с продвижением вперед и отходом назад;
- девичий шаг с переступанием;
- боковой шаг на всей стопе и на полупальцах (приставной).

5. «Гармошка»

6. «Елочка»

7. Припадание в сторону по 3-ей свободной позиции.

8. Перескоки с ноги на ногу (подготовка к дробным выстукиваниям)

9. Бег на месте с продвижением вперед и отходом назад на полупальцах

10. Подскоки на месте, с продвижением вперед и назад

11. «Молоточки»

12. «Моталочка»

13. Подготовка к «веревочке»

14. «Ковырялочка»:

- с подскоком;
- без подскока.

15. «Ключ» простой

16. Дробные движения:

- удары полупальцами;
- переборы по 3-ей свободной позиции полупальцами;
- удары каблуком;
- «дробная дорожка»;
- «двойная» дробь на месте с продвижением вперед в повороте вокруг себя;
- в «три ножки» или «трилистник».

17. Вращения на подскоках по диагонали и на месте

18. Мужская техника

19. Хлопки и хлопущки:

- одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары);
- в ладоши;
- по бедру;
- по голенищу сапога.

20. Подготовительные движения к присядкам и полуприсядкам (плавное и резкое опускание вниз):

- по первой прямой;
- первой, второй свободной позициям;
- «мячик» - подскоки по первой прямой позиции;
- «мячик» - подскоки по первой, второй свободной позициям;
- подскоки на две ноги с выходом на каблук вперед, в сторону, на воздух.

Белорусский народный танец

Белорусский народный танец по своему лексическому материалу понятен детям. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы, известны и пользуются большой популярностью.

На первом году обучения предлагается танец «Бульба». Характер движений этого танца легкий и «трамплинный».

1. Положение корпуса, ног в танце.
2. Положения рук в массовом танце.
3. Основные ходы и движения:
 - ход «трясучка»;
 - соскок по 6-ой позиции на полупальцах с поочередным отбрасыванием;
 - согнутых в коленях ног назад;
 - перескоки из стороны в сторону (pas de basque);
 - тройной притоп с наклоном корпуса вперед;
 - подскок с переступанием на месте;
 - подскок с тройным переступанием на месте с наклоном корпуса вниз;
 - боковой галоп;
 - полька с вращением.

Танцы Прибалтийских стран (Литовский народный танец)

Эстонские Литовские и Латвийские танцы не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми этого танцевального материала. Композиция этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость. На первом году обучения предлагаются элементы литовской польки. Характер движений легкий, свободный без резких смен ритма.

1. Положение корпуса, ног и головы в танце
2. Положение рук в танце (женское, мужское, в паре)
3. Основные ходы и движения польки:
 - простые подскоки: на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, назад, в сторону;
 - простые подскоки с хлопками, наклонами корпуса;
 - простые подскоки в повороте, парами под руки;
 - «галоп» в сторону.

4. Разновидности основного шага польки:
- маленькие шажки на низких полупальцах;
 - крупные шаги с большим продвижением вперед.

Немецкий танец «Драйштайрер»

Родина танца Бавария. Танец исполняют втроем: юноша в середине и девушки по бокам. Композицию танца украшают многочисленные фигуры: «узелок», «двойной узелок», «звезда» и т.д. В 1-ой и 3-ей частях танца исполнители плетут различные рисунки, не разъединяя рук, во второй части они танцуют, не держась за руки. Темп средний, к концу танца немного убыстряется.

1. Основное положение корпуса, ног и головы
2. Основные движения:
 - переменный ход вперед;
 - вращение переменным ходом;
 - valance в сторону;
 - хлопушки с прыжком;
 - хлопушки по ноге, поднятой впереди и отведенной назад;
 - опускание на колено.

Второй год обучения (5 класс) Раздел

1. Искусство народно-сценического танца

Исполнительские традиции русской кадрили на примере «Уральской шестеры». Характерные черты исполнения русского хоровода. Знакомство с итальянским танцевальным искусством на примере танца «Тарантелла». Манера и характер исполнения итальянского танца. Танцевальный костюм Италии. Особенности белорусского парного танца «Крыжачок». Чешская полька. Характер, манера, танцевальный костюм.

Раздел 2. Дисциплина «Народно-сценический танец»

Главными задачами второго года обучения является дальнейшее развитие навыков координации и танцевальности, воспитание музыкального вкуса у обучающихся, совершенствование природных физических данных. Раздел включает изучение элементов у станка, которые затем можно вынести на середину зала, а так же изучение более несложные танцевальных комбинаций. Изучаются элементы русского, белорусского, вводятся элементы итальянского и чешского танцев.

Упражнения у станка:

1. Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца
2. Подготовка к началу движения (preparation):
 - движение руки;
 - движение руки в координации с движением ноги.
3. Переводы ноги из позиции в позицию:
 - скольжением стопой по полу (battements tendus);
 - броском работающей ноги на 35 градусов;
 - поворотом стоп.
4. Приседания по 1-ой 2-ой 3-ей открытым позициям.:
 - полуприседания (demi plie);
 - полное приседание (grand plie).
5. Приседания по прямым и открытым позициям, переводя ноги указанными приемами.
6. Упражнения с напряженной стопой (battements tendus) из 1-ой прямой позиции на каблук:
 - с полуприседанием на опорной ноге;
 - с полуприседанием в исходной позиции.
7. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-ой, 5 –ой открытых позиций вперед в сторону и назад:
 - с полуприседанием в исходной позиции;
 - с полуприседанием в момент перевода работающей ноги на каблук.
8. Маленькие броски (battements tendus Jetes) вперед в сторону, назад и с pur

les pied.

9. Battements каблучный низкий (от cou-de-pied)

10. «Веревочка» простая, «косынка»

11. Разворот работающей ноги на 45 градусов (battements developpes) вперед, в сторону назад на вытянутой ноге.

12. Подготовка к «чечетке» (flic-flac) мазки подушечкой стопы по полу от себя к себе по 1-ой прямой позиции.

Элементы русского народного танца

- Поочередное раскрытие рук (приглашение)
- Движения рук с платком из подготовительного положения в 1-ое положение и в 4-ую, 5-ую позиции
- Бытовой шаг с притопом.
- «Шаркающий шаг»
 - каблуком по полу с продвижением вперед;
 - полупальцами по полу с отходом назад.
- 5. «Переменный шаг»
 - а) с притопом и продвижением вперед и назад;
 - б) с фиксацией открытой ноги впереди и сзади.
- 6. Боковое «припадание» с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги
- 7. Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука на месте или с отходом назад
- 8. «Моталочка»
 - в прямом положении на полупальцах;
 - с акцентом на всю стопу
- 9. «Веревочка» :
 - подготовка к веревочке с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно;
 - простая с поочередными переступаниями на ребро каблука вперед и в сторону;

– «косынка».

10. «Ковырялочка» с подскоками

11. «Ключ» три вида

12. Дробные движения:

– простая дробь на месте;

– двойная дробь (поочередное выстукивание всей стопой) на месте и с продвижением вперед;

– дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед;

– тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой).

13. «Молоточки» основной ход танца «Уральская шестера»

14. Присядки для мальчиков:

– присядка по первой прямой позиции с поочередным открыванием ног на каблук вперед («мячик» лицом к станку);

– присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед в сторону по 1-ой прямой и открытой позициям.

15. Вращения:

- на полупальцах;

- на беге с отбрасыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали, по кругу).

Русская кадрили

На примере танца «Уральская шестера».

Эта кадрилиная пляска бытует во многих районах Урала. В ней 6 фигур исполняемых под 6 различных мелодий. Участвуют 6 исполнителей. 4 девушки и 2 парня. По характеру «шестера» стремительная, жизнерадостная, энергичная пляска.

1. Основные положения корпуса, ног и головы в танце

2. Основные положения рук в сольном и массовых танцах

3. Основные ходы и движения:

- переменный шаг вперед с носка и ребра каблука;

- тройной притоп;
- припадания (боковой ход);
- ход – «молоточки»;
- дробный ход назад с отходом назад;
- ключ с хлопками;
- «ковырялочка» в сторону;
- вальсовый поворот с ходом «молоточки»;
- «разножка» в сторону на ребро каблука;
- хлопушки.

Белорусский народный танец

На примере танца «Крыжачок»

Основные положения корпуса , ног и головы

Положения рук в сольном исполнении

Положения рук в парах

Основные ходы и движения:

- основной ход танца;
- основной ход в повороте на месте парой;
- притопы одинарные с разворотом корпуса на 45 градусов;
- поочередное выбрасывание ног на каблук, на носок вперед;
- тройные притопы с наклоном корпуса;
- «веревочка» с переступанием и отходом назад;
- присядка с выведением ноги на носок вперед на полуприседании
- верчение под рукой партнера.

Исполнительские традиции русского хоровода (по усмотрению преподавателя)

Хоровод – самый распространенный вид русского танца. Его танцуют по всей России. Существует множество вариантов построения этого танца: линейные, круговые (танцы народов севера) .

Предлагается смешанный Северный хоровод - «Ходечи». Он исполняется величаво, торжественно.

Как варианты можно использовать фрагменты хороводов из репертуара ансамбля «Березка», Воронежского хора (по выбору преподавателя)

Итальянский сценический танец

На примере танца «Гарантелла»

Сценическая форма танца довольно близка к народной. Исполнение танца требует хорошей техники, выразительности корпуса и четкой координации движений. Много внимания следует уделить движениям рук с тамбурином, которые отражают национальный колорит, темперамент народа. Характер танца быстрый, жизнерадостный.

1. Положение корпуса, ног, головы

2. Положения рук в сольных и массовых танцах

3. Основные ходы и движения:

- острые подскоки на полупальцах;
- скольжение на носок вперед в открытом положении с одновременным проскальзыванием на другой ноге назад в полуприседании (на месте с продвижением назад);
- шаг с ударом носком по полу с полуповоротом корпуса с продвижением назад;
- бег на месте и с продвижением вперед (*pas emboites*);
- перескоки с ноги на ногу (*pas balance*);
- соскок 2-мя ногами во вторую свободную позицию с подниманием ноги согнутой в колене перед собой;
- галоп;
- шаг в сторону с двумя последующими переступанием (*pas balance*);
- соскоки во 2-ую позицию (*pas echarpe*).

4. Движения рук с тамбурином:

- удары пальцами и тыльной стороной ладони;

– мелкие непрерывные движения кистью «трель».

Танцевальное искусство Чехии

На примере чешской польки.

Это парно- массовый танец с большим разнообразием рисунков. Для польки типичны вращения женские. особенно парные. Характер движений легкий, жизнерадостный.

1. Положения корпуса , ног и головы
2. Положение рук в сольных и массовых танцах
3. Основные ходы и движения:
 - простой шаг с носка;
 - шаг с подскоком с продвижением вперед и разворотом на 180 градусов;
 - подскоки с переступание на мелких шажках;
 - вращения на простых шагах;
 - вращения на подскоках с переступанием мелкими шажками;
 - галоп;
 - прыжки с поджатыми ногами по первой прямой позиции;
 - выпады из первой прямой позиции ног в четвертую.

Третий год обучения (6 класс)

Раздел 1. Искусство народно-сценического танца

Исполнительские традиции групповой пляски на примере танца «Тимоня». Женские и парные танцы на примере танцевального искусства Украины. Танцевальное искусство Поволжья. Традиционные занятия и трудовые процессы народов Поволжья, отразившиеся в танцевальной культуре. Стилиевые особенности танцев Белгородской области. Фольклорный танец Белгородско-Воронежского региона.

Раздел 2. Дисциплина «Народно-сценический танец»

Раздел предлагает дальнейшее изучение элементов у станка более сложных, требующих соответствующей координации и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки. Добавляются перегибы корпуса, полуповороты. На середине зала допускается построение не сложных парных комбинаций на материале русского, украинского, молдавского и татарского танцев. Изучение местных музыкальных и танцевальных традиций. Использование их в учебных этюдах.

Упражнения у станка:

1. Приседания резкие и плавные по 1-ой, 2-ой и 5-ой открытым позициям и 1-ой прямой.
2. Скольжения стопой по полу (battements tendus) с одновременным опусканием ее на ребро каблука и demi- plie на опорной ноге
3. Маленькие броски: (battements tendus jetes)
 - с двумя ударами работающей ноги по 5-ой открытой позиции вперед, в сторону, назад;
 - сквозные по 1-ой открытой позиции (balancoirs) с ударом каблука опорной ноги в полуприседании.
4. Круговые скольжения по полу: (rond de jambe par terre)
 - носком с остановкой в сторону или назад;
 - ребром каблука с остановкой в сторону или назад.
5. Повороты стопы (pas tortille):
 - одинарные;
 - двойные
6. Battements fondu на 45 градусов на всей стопе
7. Простая , двойная “ веревочка” с выносом ноги на ребро каблука вперед, в сторону
8. Battements каблучный на 45 градусов
9. Battements developpe на 90 градусов вперед в сторону, назад (плавные и резкие)

10. Подготовка к «чечетке» (Flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону, назад

11. Опускание работающей ноги на колено у носка или каблука опорной ноги с возвращением в открытое положение на носок, в сторону, назад

- с шага;

- с прыжка.

12. «Веер» на воздух

13. Повороты у станка:

- плавные на обеих ногах по 5-ой открытой позиции;

- в полуприседании и на вытянутых ногах.

14. Подготовка к «качалке»

15. «Качалка»

16. Маленькие голубцы лицом к станку

Элементы русского танца

- «Моталочка» в прямом положении на полупальцах

- «Веревочка» :

- на полупальцах;

- с двойным ударом полупальцами;

- простая с поочередными переступаниями;

- двойная с поочередными переступаниями.

3. «Ковырялочка» на подскоках

4. Дробные движения:

– простая дробь на месте;

– простая дробь полупальцами на месте;

– дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

5. Вращения:

- на каблуках;

- с двойной дробью;

- комбинированные с бегом, с соскоком.

6. Присядки для мальчиков

- с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед, в сторону по 1-ой прямой и открытой позициям;
- с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону;
- с продвижением в сторону с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону.

7. Хлопки и хлопучки для мальчиков

- удары руками по голенищу сапога спереди и сзади;
- фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога;
- по груди и по полу;
- поочередные удары по голенищу сапога спереди и сзади;
- по голенищу сапога спереди крест-накрест.

Украинский народный танец

Наиболее популярные на Украине танцы – «Гопак», «Казачок». Это парные танцы, в которых танцоры стремятся выразить ловкость, силу, удаль. Так же существуют чисто женские танцы: «Веснянка», «Подольянка» и т.д.

1. Положение корпуса, ног и головы
2. Положения рук в сольном исполнении
3. Положения рук в парных комбинациях
4. Основные ходы и движения:
 - простые и сложные поклоны на месте с руками и без рук;
 - медленный женский ход на простых шагах;
 - ход назад с остановкой на третьем шаге (работающая нога в открытом положении впереди);
 - «дорожка» (припадание) с продвижением в сторону и споворотом в конце;
 - «дорожка плетена»;
 - «бигунец» – стремительный ход вперед;

- «поход вильный» – поочередные удлиненные прыжки вперед;
 - «тынок»;
 - «метелочка»;
 - «выхилясник»;
 - «выхилясник с угинанием»;
 - «веревочка» простая, с переступанием и в повороте;
 - «голубцы» на месте, с продвижением в сторону, с притопом;
 - “обертаз”.
5. Присядка с подниманием ноги в сторону
 6. Присядка с подниманием ноги вперед согнутой в колене перед собой
 7. «Разножка» в сторону на ребро каблука (мальчики)

Танцевальное искусство народов Поволжья:

Татария, Башкирия (по выбору преподавателя)

Танцевальный материал, манера исполнения, композиционное построение танцев этих народов отражают традиционные занятия, трудовые процессы народов Поволжья. Характер танцев спокойный, сдержанный в башкирских женских медленных танцах и быстрый, игровой в татарских парных танцах

Медленный женский башкирский танец

1. Основные положения корпуса, ног и головы
2. Положение рук в сольном женском танце
3. Основные ходы и движения:
 - мелкие шажки на полупальцах;
 - танцевальный шаг вперед с притопом на третьем шаге;
 - приставной шаг в сторону с ребра каблука;
 - «трилисник»;
 - плетеная дорожка;
 - шаг вперед с уколом носка работающей ноги.

Татарский танец

1. Основные положения корпуса, ног и головы
2. Основные положения рук в женском и мужском танце.
3. Положения рук в парных и групповых танцах.
4. Основные ходы и движения:
 - мелкий шаг с ребра каблука;
 - длинный шаг с последующими двумя переступаниями;
 - подскок с вынесением ноги на каблук;
 - «гармошка» в сторону, вокруг себя с выходом ноги на *cou-de-pied* сзади;
 - подскок на опорной ноге с разворотом работающей ноги из закрытого положения в открытое перед собой на ребро каблука на месте и с продвижением в сторону;
 - соскоки по 2-ой позиции с фиксацией работающей ноги сзади на *cou-de-pied*;
 - выброс работающей ноги от колена опорной ноги в сторону на 90 градусов;
 - верчение на месте с падением на одну ногу.

Исполнительские традиции групповой пляски

К изучению предлагается материал на примере танца «Тимоня» или «карагода». Так называют местные жители Курской области свой танец.

Групповая пляска не должна быть сложной по рисунку. Традиционное построение парами и тройками. Основной четкий ритм пляски - дробь «в две ноги». Изредка на конец фразы пляшущие одновременно невысоко подпрыгивают. Характер пляски веселый и энергичный.

1. Основные положения рук и корпуса в женском танце:
 - две руки, присогнутые в локтях, поднимаются через сторону вверх. Кисти рук, повернутые ладонями вперед, находятся на уровне головы, пальцы обеих рук быстро- быстро шевелятся (трепещут как крылья жаворонка);

- «муку сеять» - обе руки, слегка согнутые в локтях, подняты перед собой на уровне груди. Локти направлены в стороны, кисти опущены чуть ниже уровня локтей. Ладони обеих рук обращены вниз и слегка вытянуты вперед. Руки двигаются из стороны в сторону. Правая рука делает акцент от себя на первую сильную долю каждого такта, как бы работая с ситом;

- правая рука, сгибаясь в локте, медленно (на $\frac{1}{2}$ куплета) поднимается вверх, впереди корпуса, а на вторую часть куплета правая рука медленно опускается вниз, а левая поднимается.

2. Основные положения рук и корпуса в мужском танце:

- правая рука высоко поднимается вверх в сторону, в то время как левая - опускается в сторону вниз. Далее происходит смена положения рук;

- корпус наклонить вперед и повернув его немного вправо, юноша смотрит снизу вверх на девушку. Правая рука при этом, согнута перед собой на уровне груди, а левая рука в прямом положении отведена за спину. Кисти обеих рук сжаты в кулаки и не прикасаются к корпусу. При перемене рук, меняется положение корпуса, ноги при этом притопывают на каждую четверть, продвигаясь вперед.

3. Основные ходы и движения:

- пружинистый шаг с ребра каблука на все стопу;

- ход «в две ноги»;

- ход «в две ноги» с добавлением соскока в конце музыкальной фразы.

Стилевые особенности танцев Белгородской области. Фольклорный танец Белгородско-Воронежского региона

1. Основные положения и движения рук и корпуса в женском танце

2. Основные положения и движения рук и корпуса в мужском танце

3. Основные ходы, движения:

— переменный шаг;

— прибивы пятками по очереди;

— двойной приставной шаг с прибивом;

— ход назад «елочкой»;

- дробные выстукивания;
- «пересек»;
- соскоки с правой ноги на левую;
- удары ладонями по ногам;
- хлопки в ладоши.

Бытовые танцы: полька «Птичка», полька «Бабочка», «Светит месяц», «Краковяк», «Матаня». По выбору преподавателя.

Четвертый год обучения (7 класс)

Раздел 1. Искусство народно-сценического танца

Исполнительские традиции пляски на примере танцев «Барыня», «Камаринская». Знакомство с танцевальным искусством Молдавии. Традиционный костюм и музыкальное сопровождение молдавских танцев. Особенности исполнения румынского танца: массовые, парные. Традиционный костюм Румынии. Танцевальное искусство Мексики. Особенности построения танцев Мексики. Танцевальный костюм.

Раздел 2. Дисциплина «Народно-сценический танец»

Четвертый год обучения включает в себя изучение новых элементов у станка и на середине зала, элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского, молдавского, румынского, мексиканского танцев. Уделяется большое внимание умению раскрыть в изучаемых танцах манеру и характер исполнения. К концу учебного года составляются более сложные развернутые комбинации и композиции.

Упражнения у станка:

1. Полуприседания, полные приседания, плавные и резкие по 1-ой, 2-ой, 4-ой и 5-ой открытым и прямым позициям
2. Скольжение стопой по полу (battements tendus):
 - с одним притопом по 5-ой позиции;
 - с двумя притопами;

- с demi- plie на опорной ноге.
3. Battements tendus jetes:
 - с одним ударом по 5-ой позиции;
 - с двумя ударами по 5-ой позиции;
 - с balancoirs.
 4. Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre):
 - носком;
 - носком по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой вперед или назад (обводка);
 - ребром каблука по полу в полуприседании на опорной ноге с остановкой в перед или назад (обводка).
 5. Battements developpes на 90 градусов в полуприседании на опорной ноге вперед в сторону назад (плавное и резкое)
 6. «Чечетка» (flic-flac) в открытом положении вперед , в сторону , назад по пятой позиции
 7. «Чечетка» (flic-flac) с подскоком на опорной ноге
 8. Grands battements
 9. Подготовка к «штопору» по 1-ой прямой позиции на полупальцах у станка
 10. «Штопор»

Русский народный танец

1. Перекат – боковой ход с каблука на все стопу и полупальцы
2. Переборы по 5-ой позиции
3. «Ключ» хлопущечный
4. «Маятник»
5. «Веревочка»
 - простая и двойная с переборами;
 - простая и двойная с «ковырялочкой»;
 - простая и двойная с перескоком на одну ногу с фиксацией ноги на sou-de-pied впереди;

- простая и двойная в повороте на 360 градусов.

7. «Ножницы»

Исполнительские традиции русского массового пляса

Массовый пляс распространен в народе и в наше время. Его можно увидеть на свадьбах, праздниках, гуляньях. Пляс исполняется под те же мелодии, что и перепляс и одиночная пляска. Пляшут его всегда в быстром темпе и задорно. В каждой местности их пляшут разнообразно в соответствии с установившимися традициями данной области.

Изучение пляса на примере танцев «Барыня», «Камаринская» (повыбору преподавателя).

Танцевальное искусство Молдовы

Танцевальное искусство Молдавии широко представлено в танцах: «Хора», «Жок», «Молдавеняска», «Сырба», «Буккурия». Характер этих танцев от медленных, величавых до быстрых, темпераментных.

Молдавский танец «Хора»

1. Основные положения корпуса, ног и головы
2. Основные положения рук в женском массовом танце
3. Ходы и движения:
 - переменный ход;
 - боковой ход на одну ногу;
 - шаг в сторону с выносом другой ноги на 40 градусов в перекрещенном положении;
 - шаг в сторону с выносом другой ноги на 40 градусов в перекрещенном положении с добавлением *ronđ* по воздуху;
 - плетеная дорожка;
 - *pas balance*.

Молдавский танец «Молдавеняска»

1. Основные положения корпуса, ног и головы
2. Основные положения рук в женском массовом танце

3. Ходы и движения:

- шаг с подскоком;
- легкий бег;
- боковой ход на одну ногу;
- шаги с каблука с последующим соскоком;
- «ключ» - молдавский (каблук, каблук, соскок на 2 ноги и прыжок с поджатыми ногами).

4. Повороты и вращения в паре мелкими переступаниями на полупальцах

5. Парные переходы на подскоках (до-за-до)

Танцевальное искусство Румынии

Румынский танец издавна являлся неотъемлемой частью всех праздников, массовых гуляний, свадеб. Румынские танцы подразделяются на женские, мужские и парно-массовые. К последнему относится танец «Машумауа». Для композиции характерны круг, линии, диагонали. Танец исполняется в одном едином, пульсирующем ритме. Темп средний, но к концу убыстрается.

1. Основные положения корпуса, ног и головы

2. Основные положения рук в женском, мужском и парно-массовом танце

3. Ходы и движения:

- основной ход – легкий бег с акцентированным подъемом колена вперед;
- легкий бег с выбивание ноги вперед;
- переступание с носка на каблук с акцентированным соскоком на одну ногу;
- подскок с переступанием ноги вперед накрест;
- соскоки из 1-ой прямой во 2-ую позицию с поочередным выбрасыванием ног в сторону;
- удары всей стопой перед собой с переступанием на полупальцах;
- синкопированные переступания по 5-ой открытой позиции;
- повороты и вращения в паре;

- синкопированные хлопки в ладоши (мужское).

Танцевальное искусство Мексики

В основе хореографического искусства Мексики лежит танцевальный фольклор, который сочетает древние танцы коренного населения индейцев и традиции испанских танцовщиков. В начале XVI века испанцы, начав массовую коллониацию Мексики привезли фламенко, польку и другие европейские танцы того времени, которые нашли свое отражение в мексиканской танцевальной культуре. Флейта, барабаны, маракасы, гитары были и есть отличительной чертой народной музыки Мексики. Характер исполнения танцев живой, энергичный, невозмутимый. Танцевальный темп умеренно-быстрый.

1. Основные положения корпуса, ног и головы

2. Основные положения рук (женское, мужское)

3. Ходы и движения танца:

- основной одинарный дробный ход;

- двойной дробный ход;

- комбинированный;

- акцентированные переступания по 5-ой открытой позиции типа *pas de bourree*;

- мелкие одинарные переступания по 5-ой открытой позиции с продвижением в сторону;

- «веревочка» простая, сложная;

- повороты;

- прыжок на опорную ногу, работающая нога выполняет «веер» с разворотом корпуса ;

- соскок вперед по 1-ой прямой позиции и отскок назад дробными выстукиваниями.

4. Работа девушек с юбкой

5. Работа юношей со шляпой (самбрера)

Пятый год обучения (8 (9) класс)

Раздел 1. Искусство народно-сценического танца

Исполнительские традиции русской парной и сольной пляски. Танцевальное искусство Польши. Особенности музыкального оформления и костюма польского танца. Танцевальное искусство Болгарии. Традиции, музыкальное оформление и костюм болгарского танца. Знакомство с танцевальным искусством Венгрии. Особенности лексического материала венгерского танца. Музыкальное оформление и традиционный костюм венгерского танца.

Раздел 2. Дисциплина «Народно-сценический танец»

Усложняются комбинации у станка и на середине зала. Движения исполняются в быстром темпе. Много внимания уделяется танцевальной технике. Даются развернутые этюды, в которых большое внимание уделяется характеру и манере исполнения.

Изучается танцевальный материал русского парного и сольного танца. А так же происходит знакомство с танцевальным искусством восточной Европы на примере польского, болгарского, венгерского танцев.

Русский танец

Исполнительские традиции русской парной и сольной пляски (женской, мужской) изучаются на фрагментах из репертуара ансамблей И.Моисеева, Воронежского хора, Северного русского хора и т.д. (по выбору преподавателя)

Танцевальное искусство Польши

Одним из популярнейших польских танцев - «Краковяк». Родина танца Краков. В народе танец исполняется с припевками под оркестр народных инструментов. В танце много разнообразных фигур. Почти все его движения построены на небольших прыжках и подскоках, позы строго выдерживаются. В танце есть соло отдельной пары. Характер исполнения

темпераментный, четкий. От начала и до конца танец идет в одном быстром темпе. Заканчивается исполнение танца движением «цвал».

Танец «Краковяк»

1. Основные положения корпуса, ног и головы

2. Основные положения рук в паре

3. Ходы и движения танца:

- «цвал» (стремительный ход типа галопа);

- голубцы с притопом;

- «кшэсаны»;

- перескок девушки перед юношей от одного плеча к другому, который заканчивается тремя притопами;

- опускание юноши в колено;

- повороты на каблуках (женские);

- парное вращение с голубцом.

Танцевальное искусство Болгарии

Виртуозные танцы Болгарии самый распространенный вид народного творчества. Неповторимый темперамент, изумительный вкус, потрясающая изобретательность народа, выражена в обрядовых, трудовых, карнавальных, праздничных танцах. Они являются не очень сложными по композиции рисунка, но движения ног у них разнообразны, технически сложны и удивительно красивы. Во всех областях страны имеются свои наиболее характерные танцы. Особенно ими славятся Шопская и Фракийская области. Танцам этих областей свойственны трамплинные прыжки. Танцуя исполнители держатся за руки. В танце есть ведущий и замыкающий. Они держат всегда в руках платок. По взмаху платка танцующие быстро меняют направление движения танца. Танцевальный темп умеренно-быстрый.

Танец «Шопско-Хоро»

1. Основные положения корпуса, ног и головы

2. Основные положения рук в массовом танце

3. Ходы и движения танца:

- ход на соскоке с последующим переступанием на полупальцах одной ноги и выносом другой согнутой в колене назад;
- ход вперед с подтягиванием работающей ноги к опорной;
- переступание крестом и подскоки;
- подскоки и ножницы;
- подскок на одной ноге и удар всей стопой другой ноги в 4-ую прямую позицию с наклоном корпуса к этой ноге;
- перескок на одну ногу и удар пяткой другой ноги о пол;
- соскоки по 6-ой позиции вперед назад;
- круговое движение ногой по полу.

Танцевальное искусство Венгрии

Танцевальное искусство Венгрии имеет древние традиционные корни. Лучшие его образцы стали достоянием мировой танцевальной культуры. К ним относится танец «Чардаш». Гордую и подчеркнуто-подтянутую посадку корпуса с неудержимым темпераментом нельзя спутать ни с каким другим танцем. Движения исполняются в быстром темпе, полны задора и требуют высокой четкости исполнения. Позы, повороты, общение с партнером, стремительные вращения в парах, резкие выпады на колени - все эти элементы характерны для венгерского танца.

Изучение венгерского материала на примере парного танца «Чардаш»

1. Основные положения корпуса, ног и головы
2. Основные положения рук в парно- массовом танце
3. Ходы и движения танца:
 - основной ход с каблука;
 - одинарные переступания из стороны в сторону;
 - «велосипед» - резкий выброс поочередно ног из 1-ой прямой позиции вперед на высоту 35 градусов;
 - «глюч»-удар каблуками (одинарный, двойной);
 - вращения типа soutenu;

- парное вращение с перекрестным ходом;
- парные соскоки с полупальцев на всю стопу;
- вращение под рукой партнера, с отбрасыванием ног назад;
- вращение девушек на месте на каблуках;
- «шэн» на мелких переступаниях в повороте заканчивающийся «ключом»;
- хлопушка с ключом;
- хлопки и хлопушки с отскоками со стороны в сторону;
- хлопушки по голенищу сапог обеих ног (по усмотрению преподавателя).

Методическое обеспечение

Успешное решение поставленных задач на уроках народно-сценического танца возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения. В курсе обучения народно-сценического танца применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слов в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Рекомендуемая литература:

1. Борзов А.А. Танцы народов СССР, М.; ГИТИС, 1983
2. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья, Самара; «Самарский университет», 1992
3. Климов А.А. Основы русского народного танца, М.; Искусство, 1981 4. 4.
4. Русские танцы. Сборник. М.; 1993
5. Ткаченко Т.П. Народный танец, М.; Искусство, 1967
6. Ткаченко Т.П. Народные танцы, М.; Искусство, 1975
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца, М.; «Владос», 2004г.
8. Веретенников И.И. Белгородские Карагоды, Белгород; издательство «Везелица», 1993
9. «Танцы разных народов», М., «Молодая гвардия», 1958г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Народно-сценический танец»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»



Т.П. Жигунова

Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София Алексеевна

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа учебного предмета «Историко-бытовой и современный балльный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусства», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-гн.

Программа переработана и составлена на основе программы для хореографических отделений ДМШ «Историко-бытовой и современный балльный танец» С.Е.Бахто, В. Уральская, М. Боголюбская. Москва 1983г.

Направленность данной программы:

Программа имеет общеразвивающую направленность. Обучение историко-бытовому танцу связано со всем циклом специальных дисциплин и, прежде всего, с классическим танцем, являющимся его фундаментом.

Актуальность данной программы состоит в том, что средствами хореографического искусства, в частности историко - бытового танца, можно формировать у детей культуру поведения и общения, прививать навыки вежливости, умения вести себя в обществе, быть подтянутым, элегантным, корректным.

Цель программы: овладение танцевальной техникой и базовыми навыками хореографической композиции историко-бытового танца.

Задачи

1. Изучение основных этапов развития историко-бытового танца.
2. Изучение базовых образцов хореографического наследия историко-бытового танца.
3. Овладение методикой исполнения историко-бытового танца.

Сроки реализации:

Курс историко - бытового танца для МБУ ДО «ДШИ №3» рассчитан на 5(6) лет (3-7 классы) и вводится в учебный процесс с 3-го класса на основании примерных учебных планов по видам искусств Научно-методического центра художественного образования Министерства культуры Российской Федерации от 26.06.2003 года.

Формы и методы обучения

Урок по предмету «Историко-бытовой танец» проводится в форме группового практического занятия.

В основу программы историко-бытового танца вошли бытовые танцы XVI—XIX веков, имеющие свои характерные особенности в музыке и танцевальной лексике, такие как бранль, павана, романеска, менуэт, гавот, полонез, контрданс, вальс, полька, мазурка и другие.

Изучение танцев различных эпох позволяет проследить эволюцию бытового танца, его связь с развитием танцевальной музыки.

Настоящая программа составлена традиционно: содержит перечень разучиваемых движений и танцев.

Содержание программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Особенность изложения практического материала заключается в разработке комплекса упражнений для каждого года обучения. В зависимости от подготовленности группы преподаватель может перенести изучение каких-либо элементов, освоение которых окажется недоступным данному составу учащихся, на следующий год или вовсе исключить их. Допустимы также некоторые изменения порядка прохождения материала.

Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Режим занятий: 3-7 классы — 1 академический час в неделю

Формы подведения итогов реализации программы

3-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
4-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
5-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
6-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
7-(8)-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Зачет

Каждую четверть предусмотрены контрольные уроки. В 7 классе проводится дифференцированный зачет.

Зачет по историко-бытовому танцу в конце 7 года обучения строится на расширенном и технически усложненном материале старинных танцев: Павана, Алеманда, Романеска, Скорый менуэт, Гавот Вестриса, Алеман, Экосез, Бальная мазурка (каждая эпоха должна быть представлена 2-3 разнохарактерными танцами).

Итоги зачета обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин.

Прогнозируемая результативность

1 год обучения (3 класс)

1. учащиеся должны иметь первоначальные представления о музыке: жанры (марш, песня, танец), темп, характер, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, такт, затакт, танцевальные жанры, форма и фразировка, длительность и ритмический рисунок.
2. учащиеся должны уметь :
 - различать на слух вальс, польку, галоп, полонез, опираясь на особенности жанра,
 - начинать и заканчивать движения вместе с музыкой,
 - музыкально исполнять выученные движения и танцы.
 - грамотно исполнять програмные движения и танцы:
3. учащиеся должны знать правила выполнения того или другого движения, его ритмическую раскладку,
 - находить ошибки в исполнении других.
4. учащиеся должны знать о выразительности танца: музыка определяет характер танца, выразительность рук, лица, походки, позы — исполнительские средства выразительности.
5. учащиеся должны уметь выразительно исполнять движения, танцев: передавать в движениях вальса плавность (кантилену) , в движениях польки и галопа — легкость и отрывистость, в полонезе - торжественность, величавость, в падегресе — грациозность,
 - проявлять в движениях парного танца внимание друг к другу.
6. учащиеся должны уметь различать характер исполнения (плавно-отрывисто, изящно-грубо, легко-тяжело, уверенно-робко, бодро-вяло, торжественно-неторжественно),

7. учащиеся должны уметь координировать движения:

- рук и ног на ходьбе, подскоках, беге,
- ног-головы при исполнении движений вальса, польки, поклона, па глиссе, па шассе,
- корпуса, головы, ног в польке на эффасе и при вращении,
- головы-рук-ног во второй фигуре падеграса и полянки.

8. учащиеся должны знать о графическом рисунке танца, движении по линии и против линии танца, геометрической точности рисунка, роли центра и интервалов в формировании рисунка, понятие о симметрии и асимметрии рисунка танца.

9. учащиеся должны уметь ориентироваться в пространстве и коллективе:

- выполнять повороты, двигаясь по линии танца, вправо и влево по одному и в паре,—сохранять интервалы при перестроениях,
- четко строить графический рисунок танца относительно центра площадки (круг, кружочки, шеренга, колонна по одному, парами, четверками).

- свободно (ненапряженно) держать корпус, голову, руки в позах парного танца и грамотно переводить руки из одного положения в другое.

3 год обучения (5 класс)

1. учащиеся должны уметь музыкально исполнять танцы и движения,

- замечать ошибки музыкального плана в исполнении других.

2. учащиеся должны знать правила выполнения программных движений, их структуру и ритмическую раскладку,

- замечать ошибки в исполнении других.

3. уметь:

— свободно и естественно держать корпус, голову в позах парного танца, естественно и легко переводить руки.

4. учащиеся должны знать о выразительности танца, различные оттенки, одного характера, исполнительские средства выразительности.

5. уметь:

- передать в вальсе плавность (контилену),

—передавать в польке и галопе отрывистость, легкость,

— передавать изящество, отличая изящество от манерности.

6. учащиеся должны уметь оценивать выразительность исполнения:

—различать изящно-манерно, легко-тяжело, плавно-отрывисто, вежливо- грубо, равнодушно- с чувством, различать исполнительские средства выразительности,

—устанавливать адекватность между характером музыки и характером исполнения.

7. учащиеся должны уметь координировать движения:

—ног-головы-корпуса-рук в формах шассе, комбинациях польки, полонеза, вальса, русских балетных танцах, танцах современного направления.

—знание новых форм рисунка.

4 год обучения (6 класс)

1. учащиеся должны знать о танцевальных жанрах (вальс, полька, галоп, полонез, менуэт, гавот, павана, контрданс, мазурка, краковяк, чардаш, лезгинка, 1. Понятие о танцевальной музыке, танцеваль румба, танго, фокстрот) и их специфических особенностях.

2. учащиеся должны уметь свободно ориентироваться в танцевальной музыке и анализировать ее (определять темп, характер, музыкальный размер, характерный ритм, особенности мелодии и аккомпанемента, строение).

3. учащиеся должны знать об особенностях бытового танца, связи народного, бального и театрального танца, выразительных средств танца.

4. учащиеся должны уметь грамотно исполнять программные танцы (умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса, владеть сценической площадкой и ансамблевой техникой, музыкально и выразительно исполнять)

5. учащиеся должны владеть навыками танцевального этикета:

—умение пригласить на танец и проводить даму до места,

—умение вести партнершу, элегантно менять направление, поворачивать,

пропускать вперед, кланяться,

7. учащиеся должны знать исполнительские средств выразительности.

8. учащиеся должны уметь выразительно исполнять танцы разных эпох, сохраняя благородную, сдержанную манеру.

5 год обучения (7 класс)

1. учащиеся должны знать о танцевальной культуре XVI, XVII, XVIII, XIX и XX вв.

2. учащиеся должны уметь музыкально, грамотно и выразительно исполнять программные танцы, передавать стиль эпохи, носить костюм, соблюдать этикет.

3. учащиеся должны уметь анализировать стиль и манеру исполнения друг друга, соответствует ли стиль исполнения исторической эпохе, адекватен ли характер исполнения музыкальной основе, насколько обоснован выбор исполнительских выразительных средств,

4. учащиеся должны уметь составлять композиции в ритме выученных современных танцев.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов					
		Всего	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс
	Введение						
I	Танцы и танцевальные движения (теория)	40	10	10	10	6	4
II	Танцы и танцевальные движения (практика)	130	24	24	24	28	30
	Всего:	170	34	34	34	34	34

Содержание программы 1 год обучения (третий класс)

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТЕОРИЯ. Понятие о движении по линии танца (против часовой стрелки) и против линии танца (по часовой стрелке). Понятие о графическом рисунке танца, геометрическая точность рисунка (круг, шеренга, колонна, два круга), о центре сценической площадки, понятие об интервалах и их роли в формировании рисунка. Понятие об ансамбле как согласованном действии танцующих. Понятие об исполнительских средствах выразительности: темп и динамика движения, характер поз и выражение лица (мимика).

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПРАКТИКА.

Позиции ног, характерные для бытового танца: I, II, III, IV, VI.

Позиции рук, характерные для бытового танца, подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции.

Положение рук: за платье, за спину, опущенные вниз с отведенными от корпуса кистями.

Шаги - танцевальный, в ритме марша, полонеза, вальса, польки (четвертями, восьмушками и половинными, на сильную долю), продвигаясь вперед и назад.

Шаги на полупальцах (высокие и низкие полупальцы), двигаясь вперед и назад (на четверти, восьмушки и половинные или на сильные доли).

Поклоны и реверансы:

— в ритме вальса на четыре такта (реверанс в танцевальной форме),

— в ритме полонеза на два такта,

— в ритме гавота, падеграса на два такта и на один,

— в ритме польки на два и на один такт (короткий реверанс-книксен). Положение анфас, эпольман круазе и эффасе. Па глассе на $2/4$ вперед и назад. Па шассе на $2/4$ вперед и назад. Па галопа $2/4$ вперед по одному и в

паре. Па полонеза (бальный) вперед и назад по одному и в паре.

Па польки:

—на месте вперед и назад,

—на месте на эффасе,

—с продвижением вперед и назад,

—вперед-назад с поворотом на 180° вправо, влево,

—с поворотом вправо на 360° под рукой партнера,

—па польки в сочетании с танцевальным шагом, поклоном и реверансом.

Па балансе в сторону на месте и с продвижением вперед и назад.

Па балансе в паре.

«Дорожка» вальса вперед и назад.

Позы и положения рук в паре:

—руки накрест, правая в правой — левая в левой,

—за две руки (2 позиция), правая в левой,

—кружочки, правая в левой,

—за одну руку (променадное положение, характерное для полонеза),

—за одну руку, стоя лицом друг к другу (3 позиция), правая в правой или левая в левой,

—поза, характерная для исполнения вальса, польки, галопа в паре. Полонез, простейшая композиция. Построенная на рисунке. Комбинированная полька (сочетание польки, па галопа, танцевальных шагов. Поклонов и реверансов.

Фигурный вальс свободной композиции, состоящий из «дорожки» и па балансе, поклонов и реверансов.

Падеграс (хореография Е. Иванова).

Падепатинер (хореография Н. Яковлева).

Полянка (хореография С. Чудинова).

2 год обучения (четвертый класс)

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТЕОРИЯ- Расширяются представления об исполнительских выразительных средствах танца, раскрываются понятия изящно-манерно, быстро-стремительно (чрезвычайно быстро) — торопливо (неорганизованность в движении), понятия о различных оттенках одного и того же настроения: беззаботно-весело, задорно, насмешливо и т. д. Расширяются представления об ансамблевой технике: согласованность движений в четверках, шеренгах («Французская кадриль») синхронность вращения в польке и вальсе.

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПРАКТИКА.

1. Па элевэ вперед и назад.
2. Формы шассе (I, II, III, IV и дубль шассе).
3. Французская кадриль I, II, VI фигуры.
4. Галоп в паре по линии танца, против линии танца, к центру и от центра.
5. Боковая полька. Вращение по кругу в правую сторону по одному и в паре. Полька вперед и назад с одновременным подъемом руки в 3 позицию по одному и в парах. Шен.
6. Комбинированная полька с различными положениями рук (свободная композиция), усложненный вариант.
7. Вальс в три па:
—вращение по кругу в правую сторону по одному и в паре,
—вращение по кругу влево по одному.
7. Па де баск в ритме вальса с продвижением вперед по одному и в паре.
8. Комбинации движений вальса: вращение вправо и влево и в сочетании с балансе и па де баском.
9. Комбинированный вальс в три па, средней трудности.

10. Шаг полонеза сценический (на полупальцах) вперед и назад. Обвод дамы (совместный поворот влево на 360°). Обвод дамы с опусканием кавалера на колени. Шен с подачей руки.

И. Комбинация полонеза, усложненная форма.

12. Боковой скользящий шаг-глисад. Вальс-миньон по одному и в паре.

13. Миньон (хореография Н. Гавликовского),

14. «Русский лирический» или «Сударушка».

3 год обучения (пятый класс)

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТЕОРИЯ-Систематизация знаний о бытовом танце. Особенности народного, салонного и современного танца. Танцевальный этикет. Характер исполнения, манера, стиль танца. Исполнительские средства выразительности.

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПРАКТИКА.

I, II, III, IV формы *pas chassé* (с поворотом вправо и влево) и *double chassé*.

1. *Pas balancé*:

а) на месте;

б) с небольшим продвижением вперед и назад;

в) с поворотом на 90° и 180° .

1. *Pas balancé* — менуэт.

2. *Pas dégagé*.

3. Полонез:

а) *pas* полонеза;

б) парами по кругу;

в) элементарные рисунки танцевальных этюдов по заданиям педагога.

1. Полька:

а) *pas* польки на месте вперед и назад;

б) *pas* польки на месте и с поворотом на 90° и 180° (в правую и левую стороны);

в) *pas* польки с продвижением вперед и назад;

- г) боковое pas польки;
 - д) боковое pas польки с вращением по кругу соло;
 - е) простейшие комбинации польки.
6. Вальс:
- а) pas вальса вперед и назад по линиям;
 - б) pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé;
 - в) pas вальса вперед с применением port de bras;
 - г) pas вальса с вращением по кругу соло;
 - д) вальс с продвижением вперед и назад — вальсовая дорожка;
 - е) pas de basque;
 - ж) простейшие комбинации вальса по заданию педагога.
7. Современные танцы. Джайв. История танца. Базовые элементы танца.

4 год обучения (шестой класс)

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ТЕОРИЯ-Систематизация знаний о бытовом танце. Особенности народного, салонного и современного танца. Танцевальный этикет. Характер исполнения, манера, стиль танца. Исполнительские средства выразительности.

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ПРАКТИКА.

1. Реверансы дам, поклоны кавалеров XVI века.
2. Бранль простой, двойной с репризой. Светкий бранль.
3. Крестьянский бранль.
4. Реверанс дамы, поклон кавалера XVII века.
5. Менуэт XVII века:
—основной шаг менуэта вперед и назад,
—паграв.
6. Реверанс дамы и поклон кавалера XVIII века.
7. Гавот XVIII века:
—балансе менуэт,

—балансе гавот,

—па де зефир (воздушный шаг).

8. Реверанс дамы и поклон кавалера XIX века.

9. Мазурка:

—народное па (па гала), легкий бег(па курю)

— хромой шаг (па буато), па буато в повороте

Учебная композиция мазурки из выученных элементов.

10. Повторяются следующие танцы:

—полонез (комбинация высшей, трудности),

—полька (высшей трудности),

— французская кадрили I—VI фигуры,- вальс-мазурка,

- краковяк,

- вальс в три па (высшей трудности).

11. Современные танцы. В ритме фокстрота и танго. Подготовительные и основные движения по 6 позиции:

— отведение вперед и назад,

— шаг-балансе вперед и назад.

Ритмический танец:

- основной ход по одному и в паре — вариант основного хода,

- четвертные повороты вправо и влево по одному и в паре,

- поворот в паре на 180° вправо,

соединение (четвертной поворот вправо, поворот вправо, четвертной поворот влево),

- основной ход в положении променада по одному и в паре, соединение (четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево, два основных хода в положении променада).

Ритмичный танец в ритме медленного фокстрота, или танго: основной ход в ритме медленного фокстрота,

- основной ход в ритме танго,

- шассе вправо, квадрат, каблучный поворот,

- пивот-повороты.

5

год обучения (седьмой класс)

ТАНЦЫ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Тема 1. XVI век

Краткая характеристика средневековья и эпохи Возрождения. Развитие бытовой хореографии в Западной Европе (Италия, Франция, Германия).

Танцы народные: хороводные, парные, танцы под пение (бранль, фарандола, ригодон и другие). Народные празднества, обычаи, музыка, костюм.

Праздники и балы феодалов, рыцарские турниры. Светские променадные танцы-шествия (басдансы). Светский костюм XVI века. Придворный этикет. Связь и различие па-родных и салонных танцев. Изображение старинного танца в живописи.

2. Практические занятия. Павана.

3. Фарандола или бурре. '

4. Крестьянский бранль и светский бранль (повторение).

Тема 2. XVII век.

Ведущая роль Франции в развитии хореографии. Учреждение Парижской Академии танца (1661 год). Появление новых форм салонного танца (менуэт), отличающегося утонченной грацией, манерностью, усложненной техникой, рисунком, обилием поз. Тесная связь салонного и сценического танца (движения, позы менуэта, гавота вошли в основу лек-гики классического танца).

Практические занятия.

1. Реверанс и поклон XVII века.

2. Алеманда (конец XVI—начало XVII века) или куранта.

3. Монуэт.

4. Романеска или Гальярда.

Тема 3. ХУШ век.

Эпоха Просвещения. Появление новых форм бытового танца. Придворные балы XVIII века, их изысканность и роскошь. Влияние стиля рококо на стиль бальной хореографии, костюм (одежду). Широкое распространение скорого менуэта, гавота, контрданса.

Песни и танцы Французской революции. Массовое исполнение на улицах и площадях Парижа фарандолы, карманьолы.

Бытовой танец в России. Народные празднества, русские хороводы, их музыкальная основа и хореография. Реформы Петра I в области культуры-Петровские ассамблеи и их роль в развитии танцевальной культуры России.

Практические занятия.

1. Реверанс и поклон XVIII века.
2. Скорый менуэт XVIII века.
3. Гавот XVIII века.
4. Полонез XVIII века.

1. Реверанс дам, салют-поклон кавалера XVI век
—Гавот Вестриса или другие сценические формы гавота,
—Классический менуэт.

Педагог может создать собственные сценические композиции из танцев XVI—XVIII веков.

Тема 5. XIXвек.

XIX век — век массовых бальных танцев, век вальса. Придворные и общественные балы и маскарады. Народные корни бальных танцев славянских народов (полонез, польки, краковяк). . Музыка в бытовом танце. Костюмы и этикет.

Практические занятия.

1. Реверанс и поклон XIX века.
2. Полонез.
3. Вальс (все сценические формы).
4. Алеман (вальс втроем).
5. Бальная мазурка.

6. Экоsez.

7. Повторяются основные танцы XVI—XVIII столетия, которые будут показаны на зачете.

Тема 6. XX век.

Современные танцы. История развития отечественной хореографии. Танцы в ритме фокстрота и танго. Танцы в ритме вальса: медленный вальс, вальс венский, бостон. Танцы латиноамериканских ритмов, их специфические особенности (румба, ча-ча-ча, самба). Новые ритмы, Модные танцы.

Практические занятия.

Отечественные танцы: «Русский лирический», «Сударушка», «Рилео», «Современник» и др. (повторение).

1. Вальс по 6-й позиции (медленный вальс, вальс бостон.) венский вальс).

основные положения в паре (закрытое и положение променаде),

подготовительные и основные движения (приседания и подъемы на полупальцы, повороты корпуса, отведение ноги в сторону, шаги на месте, шаги вперед и назад, пивот-по-ворот.

2. Танцы в ритме фокстрота и танго:

—ритмический танец,

—быстрый фокстрот (квик-степ) четвертные повороты поступательное шассе, правый и левый повороты, лок-стег вперед и назад, правый спин-поворот.

3. Танцы латиноамериканских ритмов: ча-ча-ча, самба.

4. Джайв:

—основные положения в паре и соединения рук,

—основной ход па одному и в паре,

—раскрытие, закрытие,

—повороты в паре.

—переходы.

5. Танцы новых современных ритмов элементы и импровизация.

Методическое обеспечение программы

Успешное решение поставленных задач на уроках историко- бытового танца возможно только при использовании открытых педагогикой принципов и методов обучения.

- **принцип доступности и индивидуализации**, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся, и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психических усилий занимающегося. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий.

Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка:

- **принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед обучающимся и выполнением им все более трудных, новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок;

- **принцип систематичности** – один из ведущих, имеются в виду не прерывность и регулярность занятий;

- **принцип самосознательности и активности** предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение ученика к своей деятельности;

- **принцип наглядности** в обучении хореографией понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих обучающегося с окружающей действительностью. При разучивании новых движений наглядность – показ педагога.

Все принципы отражают стороны и закономерности одного и того же процесса, поэтому могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Организация занятий обеспечивается рядом методических **приемов (методов)**, которые вызывают у детей желание творчества:

- показа;
- примера;
- словесный;
- импровизационный;
- иллюстративной наглядности;
- игровой;
- контроля и самоконтроля.

Формы:

- обучающее занятие;
- развивающие занятие;
- репетиционная работа;
- постановочная работа;
- беседы, тестирование;
- концертная деятельность.

Список используемой литературы

1. Бальные танцы. — М.: Мин. Культуры РСФСР. Центр. Домнародного творчества им. Н.К.Крупской, 1960.
2. Васильева-РождественскаяМ. Историко-бытовой танец. — М., 1963.
3. ВоронинаИ. Историко-бытовой танец. — М., 1980.
4. Историко-бытовой танец. Программа для хореографических училищ. —СПб., АРБ им. А.Я.Вагановой, 1995.
5. КирееваЕ. История костюма. — М., 1976.
6. Программа по историко-бытовому танцу. — 1936 года
7. Современный бальный танец. — М., 1978.
8. БлазисК. Танцы вообще, балетные знаменитости и национальные танцы. —М., 1864.
9. Бальные танцы: репертуарный аннотированный список. — М., 1965.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Современный танец»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято
Методическим советом
МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДШИ №3»
Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София Алексеевна
хореографии высшей категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец – направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX-начала XXI в.в., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и Постмодерн.

В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики. Средствами этого выступает синтез, актуализация и развитие различных техник и танцевальных стилей.

Данная дисциплина органично входит в традиционную систему обучения учащихся хореографического отделения, привнося в учебный процесс элементы современного уровня развития хореографического искусства

Это развитие творческого мышления, самореализация и самосознание себя, стимуляция воображения, импровизация, как основа для изучения современного направления хореографии и освоения танца в целом.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа предполагает обучение детей по предмету «Современный танец». Необходимость создания программы обусловлена отсутствием типовой образовательной программы по дисциплине «Современный танец».

Программа имеет общеразвивающую направленность, основана на программах по другим предметам (по форме), создана с учетом учебных планов и федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое творчество», на личном опыте преподавателя-составителя-практика, на программах по современному танцу других преподавателей.

Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины,

сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Учебная программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

В данной программе изучаются основы джазового танца, как основного вида хореографии, используемого в эстрадных танцах. При составлении данной программы были взяты опорные моменты, закономерности и основные правила техники джазового танца из многих пособий и программ разных педагогов, разных школ и техник современной хореографии, в частности: В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. Начало обучения»; Учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения В. И. Панферова «Пластика современного танца»; Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ культуры Л. Д. Ивлевой «Джазовый танец», а также методику преподавания Х. Гюнтера «Джаз-танец».

Цель и задачи программы

Цель – это планирование, организация и управление учебным процессом.

Задачи – это конкретное определение содержания, объёма, порядка изучения предмета с учётом особенностей учебного процесса. Основная проблема – это обучение, развитие, воспитание. Отсюда следует, что программа имеет **цель:**

- способствовать стремлению детей самовыражаться в движении;

- выявление индивидуальных творческих способностей,
- преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих *задач*:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга.

Условия реализации программы

Дисциплина «Современный танец» вводится с 3-го класса и продолжается до окончания 7-го (8) класса. Занятия проводятся из расчета по два академических часа в неделю с 3 по 7 класс и 5 академических часа в 8 классе. Форма проведения аудиторного учебного занятия – **урок**. Продолжительность занятия – **45 минут**. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом. Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель

Форма урока:

- групповая (11-14 человек);
- мелкогрупповая (от 2-х до 10 человек).

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе обучающихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанных между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Для процесса изучения данного предмета характерна теоретически-практическая форма обучения.

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

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Главная задача преподавателя – создать условия для вовлечения учащихся в процесс труда. Все перечисленные задачи программы взаимосвязаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены,

имеют взаимозависимый характер. Например, формирование осанки, корректировка дыхательной системы, правил дыхания. В свою очередь, выработка правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

График промежуточной и итоговой аттестации

3-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
4-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
5-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
6-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Контрольный урок
7-(8)-й класс	1 четверть	Контрольный урок	2 четверть	Контрольный урок	3 четверть	Контрольный урок	4 четверть	Зачет

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце четверти в 3-м, 4-м, 5-м, 6-м классах. Итоговая аттестация в форме экзамена (зачета) проводится в 7-м (8-м) классе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе представлен учебный материал на основе изучения элементов джазовой хореографии. Джазовый танец является основным направлением хореографии, используемым в эстрадных танцах.

Учебный материал программы «Современный танец» состоит из теоретического и практического раздела.

Введение в предмет

Цель и задачи изучения дисциплины «Современный танец». Период обучения. Требования к предмету. Объём учебного времени. Формы и методы контроля, критерии оценок. Результативность освоения предмета современный танец.

3-4 класс

Теоретический раздел:

2. Теоретические занятия.

Знания о природе движения, смысле танца, о логике построения танцевальных композиций;

Практический раздел:

3. Разминка.

- Шея:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

* круговые движения шей;

- Плечи:

и.п.: ноги на ширине плеч;

- * приседания и одновременное поднятие плеч, оба вместе или поочерёдно;
- * вращательные движения правым и левым плечом;
- * двумя плечами одновременно;
- * контракция, релакция;

- Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

*вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочерёдно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

*волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

*«змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

*выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

*«волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

*«Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине уки на бёдрах;

* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

* то же, с подъёмом на п/п;

* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- Танцевальная связка:

*на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

4. Упражнения на растяжку.

ип.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

- * наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;
- * растяжка в паре у станка;
- * работа в тройке;
- * шпагат на полу и на возвышении;

5. Упражнения на гибкость.

- * лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;
- * «лягушка»;
- * «мостик»;
- * «кошка»;
- * другие упражнения;

6. Силовые упражнения.

- * различные упражнения на пресс»
- * «уголок»;
- * «лодочка»;
- * отжимания;

7. Расслабление.

- * упражнения на релаксацию;

8. Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

- * боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

- * справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

- * во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

9. Упражнения на развитие чувства ритма.

- * синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;
- * расстановка акцентов в ритмической композиции
- * ускорение темпа данной композиции;

10. Упражнения на равновесие.

- * «ласточка»;
- * другие упражнения;

11. Элементы латины.

- * закрученные шаги;
- * основной шаг «Ча-ча-ча»;
- * повороты шагом «ча-ча-ча»;
- * другие движения

12. Элементы акробатики.

- * «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

13. Элементы брэйка.

- * верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;
- * нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

14. Элементы «Хип-хопа».

- * ритмичные движения на прыжках;

15. Прыжки.

- * подбивка, с разбега;
- * с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;
- * «перекидной»;
- * «ножницы»;

16. Вращения.

- * классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;

* повороты «лесенкой» на 180*;

* другие усложнённые вращения;

17. Танцевальные игры.

* фантазия преподавателя;

18. Импровизация.

* свободная пластика под музыку;

* упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

19. Разучивание танцевальных композиций.

20. Концертная деятельность.

5-7 (8) классы

Теоретический раздел:

1. История развития эстрадного танца

Танец на эстраде. Жанровые разновидности эстрадного танца. Джазовый танец – основное направление хореографии, используемое в эстрадных танцах. Фольклорный характер происхождения джазового танца. История зарождения джазового танца в США. Джазовый танец в театральной культуре США. Возникновение джазового танца как самостоятельного вида хореографического искусства в конце XIX века. Творчество выдающихся исполнителей и хореографов джазового танца: Кэтрин Данхэм, Арчи Савадта, Телли Бипгги, Джерома Робинсона, Уолтера Никса, Джека Коула и др.

2. Основные технические принципы джазового танца

Принцип полицентрии и изоляции как технический прием. Принцип полиритмии, понятия свинга, мультипликации движений, координация и способы координации, уровни и перемещение в них, contraction и release.

Практический раздел:

3. Основные разделы урока и их задачи

Джазовый танец – как «открытая» система. Взаимосвязь с техниками танца - модерн и классического танца. Право педагога на выбор собственных лексических модулей. Разогрев. Изоляция. Партер (упражнения в уровнях). Упражнения для всего тела (адажио). Кросс (основные способы перемещения в пространстве).

3.1 Разогрев

Основные виды разогрева: у станка, на середине класса, в партере.

Функциональные задачи разогрева:

- Разогрев ног (стопа, колено, пах);
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса);
- Упражнения stretch (стретч) характера. Растягивание мышц, ног и торса;
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jambe par tene и др. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

3.2 Изоляция

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободного держания тела) во время изоляции.

Голова:

- Наклоны вперед – назад. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу).
- Повороты в правую и левую стороны.
- С остановкой в центре, затем без остановки.
- Свинговое раскачивание.
- Sundari (сундари) – смещение шейных позвонков вперед – назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).

- «Квадрат»: без возврата в центр.
- «Круг» головой.

Плечи:

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое – вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) – изгиб плеч. Одно плечо вперед, другое – назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.
- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

Грудная клетка:

- Смещение в правую и левую стороны, руки во второй позиции.
- Thrust (фраст) – резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр, в другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Пелвис (бедра):

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Thrust (фраст) — рывки – вперед – в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр.
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.

- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. Тоже через заднюю дугу.
- Shimmi (шимми) – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны.
- Hip-lift подъем вверх одного бедра.

Руки

Изолированные движения ареалами руки: кистью, предплечьем.

- Положение Flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий.
- Круги кистью в параллельных направлениях.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой,
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- 3 позиция; вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- переводы рук из одного положения в другое: А – Б – В – II позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).
- «восьмерки» руками.
- V – положения рук (впереди, внизу,верху).

Ноги:

- Изолированные движения ареалов: положение Flex (флекс) сокращенная стопа, point (пуант) натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад.
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Другие движения ног

- Основные позиции ног: out (аут) in (ин) положения (закрытые выворотные и параллельные позиции).
- Перевод из закрытого в открытое положение.

- Plie и geleve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Bruch (браш) - носком в пол на 45', на 90'.
- Flex (флекс) колена и стопы (нога поднята на 45' или 90').
- Kick вперед, в сторону и назад.
- Battevent tendu по параллельным и выворотным позициям.

3.3 Координация:

- Координация двух центров в параллельном движении. Например, голова и пелвис вперед-назад. То же из стороны в сторону.
- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой - назад). Например: голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот, грудь вперед, пелвис назад и наоборот, плечи вперед - пелвис назад. Возможны другие сочетания.
- Координационные упражнения: один центр с одновременными движениями рук. Один центр свинговое раскачивание (например: голова вперед-назад), одновременно движение рук «восьмеркой» вверх-вниз.
- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра, например, пелвис вперед-назад, руки; I. III. II.
- Сочетание в одновременном движении любых центров и ареалов: голова – стопа, плечи - кисть, грудь - пелвис и т.и. Перевод в одном упражнении от прямого к оппозиционному движению.
- Свинговое раскачивание двух центров, например головы и пелвиса вперед-назад, одновременно перевод из позиции в позицию рук.
- Передвижение приставными шагами из стороны в сторону и свинговое качание двух центров: например, плечи вверх-вниз, голова вперед-назад, одновременно по четыре шага вправо-влево.
- Комплексы изоляций последовательные и одновременные. Например, последовательно: круг головой, круг плечами, круг грудной клеткой, круг пелвисом. Пример одновременной изоляции: круг плечами назад и

одновременно крут пелвисом вправо 4 раза, затем сменить направление.

3.4 Упражнения у станка:

- Наклоны торса — Flat back (флэт бэк), плоская спина в положениях: «лицом к станку» и «боком к станку».
- Сочетание Flat back с plie (плие).
- Vode roll (боди ролл) - «волны» телом лицом к станку.
- Упражнения для растягивания ахилла и разогрева стопы.
- Понятие свинга не только как музыкального, но и моторно-ритмического раскачивания. Свинговое качание ноги в attitude (аттитюде).
- Растяжки у станка, нога на полу и на станке.
- Перегибы корпуса вперед-назад и из стороны в сторону.

Так же, как в классическом тренаже, возможно первоначальное изучение у станка прыжков.

Возможны упражнения, связанные с глубокими перегибами корпуса назад (в мост). Возможны варианты рабочих растяжек ногой на станке и на полу.

3.5 Упражнения для позвоночника:

- Наклоны Flat back (флэт бэк) «крестом» с возвратом в центр. Тот же «квадрат» без возврата в центр. Наклоны на 90'.
- Deep body bend (дип боди бенд)- глубокий наклон с прямой спиной вперед.
- Положение Contraction (контракшн) и release (релиз).
- Глубокие наклоны назад, положение hinge (хинч)
- Body roll (боди ролл) на середине класса вперед и в сторону.
- Положение said stretch.
- Flat back по диагонали.

3.6 Уровни levels (левелз):

- Основные виды уровней: стоя, сидя на корточках стоя на коленях, сидя (ноги в различных позициях), лежа.

- Упражнения stretch (стретч) характера — (растяжки) в различных позициях в положении сидя: I позиция (ноги вперед), frog (фрэг) позиция - колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция - ноги в сторону. Способы растяжения: bounce-наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.
- Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену уровня.
- Изучение contraction (контракшен) и release (релиз) в положении сидя.
- Понятие high release (хай релиз) в основных позициях.

3.7 Передвижение (cross). Шаги и вращения:

- Шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед-назад. Приставленные шаги.
- Основные шаги с мультипликацией.
- Flat step (флэт стэп) - шаг с плоской стопой на plie (плие).
- Camel jazz walk (кэмел джаз вок) - шаги с подъемом колена.
- Catch step (кэтч стэп) - переход с ноги на ногу через сгибание коленей.
- Простой трехшаговый поворот.
- Прыжки: hop (хоп) — шаг-подскок, jatr (джамп) - прыжок на двух ногах, liar (лиип) - прыжок с одной ноги на другую.

4. Танцевальные комбинации

Каждый урок должен завершаться небольшой танцевальной комбинацией на 32 или 64 такта.

ПРОГНОЗИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Программные требования

3 класс

- * ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- * развитие сознательного управления своим телом;
- * исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- * уровни подъёма ног;
- * понятия о круговых движениях;
- * простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- * элементарные движения современной пластики;
- * навыки простейшей координации;
- * небольшие связки движений;

4 класс

- * овладение первоначальными навыками координации движений;
- * умения сознательного управления мышцами;
- * освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- * развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- * прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;
- * работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- * работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- * умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

5 класс

- * дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;

- * круговые движения ног на 90*;
- * развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- * усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- * расширение комплекса упражнений на развитие гибкости,
- * усложнение координации;

6 класс

- * выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- * координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- * координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- * развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений;

7 класс

- * основной понятийный терминологический аппарат по дисциплине;
- * координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;
- * развитые данные при исполнении композиций;
- * исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.
- * умение связывать различные типы движений в единое целое;
- * музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;
- * комплекс на гибкость корпуса;
- * комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
- * прыжковые комбинации;
- * умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
- * составление самостоятельных комплексов для разминки;
- * умение пользоваться приёмами правильного дыхания;

По окончании 8-го класса учащиеся должны уметь:

- правильно и грамотно исполнять основные элементы джазового танца;

- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;
- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

Учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- правилами дыхания;
- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
- правильной координацией;
- приёмами прыжка;
- «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;
- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц;

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методы и формы работы

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (3-4-й - младшие классы) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (5-7 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;

- просмотр видеозаписей;

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- * программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- * программа предусматривает не только практические занятия, но другие формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

Формы организации учебного процесса.

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;

* индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

* музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;

* определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

* объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;

* чередовать работу различных групп мышц;

* равномерно распределять физическую нагрузку;

* развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;

* воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку

мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока современного танца.

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса. Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю. Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм, не усложнённый модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «adagio» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или $\frac{3}{4}$, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «не квадратными».

В разделе «cross» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афротанца желательно исполнять под ударные инструменты, причём ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп – музыка, джазовая музыка, симфоджаз, рок – музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение, либо использовать только ударные инструменты т.к. это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения

Список используемой литературы

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.
3. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
7. Методические материалы, привезённые их США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
8. Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.

Техника безопасности

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья.

Основные принципы техники классического джаз танца.

К основным принципам техники классического джаз танца относятся:

Использование позы «коллапс».

Передвижение исполнителя в пространстве по горизонтали и вертикали.

Изолированные движения различных частей тела.

Полиметрия танца.

Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

Комбинирование музыки и танца.

Индивидуальные импровизации в общем танце.

Основная задача педагога на первом этапе обучения добиться достаточной свободы в держании позвоночника, обучение навыкам распределять напряжение.

Полицентрия – основополагающий принцип танцевальной техники – изоляция, каждая часть тела, центр двигаются независимо от другой части тела. Изоляция это прием, с которого начинается обучение джаз танца.

Полиритмия в джаз - танце – центры могут двигаться не только в различных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Принцип полиметрии тесно связан с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождаются исключительно ударными инструментами. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична, т.е. наложение различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг. Свинг должен исполняться свободным, не

напряжённым торсом или отдельной частью тела. Главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх – вниз, вперёд – назад или из стороны в сторону. Свинговые движения особенно помогают расслабить торс и снять излишнее напряжение. Это относится и к созданию иной по жанру музыки, используемой для создания хореографического произведения. Особую сложность у исполнителя, воспитанного в классической школе, вызывают нечётные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия учащихся.

Мультипликация – понятие тесно связано с ритмом. Движения раскладываются на составные части, фазируются и мультиплицируются. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта (в четырёхдольном такте делается несколько акцентов промежутках между основными долями такта). Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными (шаг – это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую). При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Координация – при движении двух или более центров одновременно, возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, когда два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Когда движение двух или нескольких центров направлены и исполняются в одном направлении это параллелизм, когда в противоположные – оппозиция. Затрачиваемое при активизации того или иного центра, мышечное усилие называется импульсом.

Технические принципы движения, заимствованные из танца модерн. Развитие той или иной техники связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Идёт постоянный поиск новых форм, а все существующие стили носят именной характер. Всегда можно узнать стиль Форсайта, Каннингхема, Грехэм, Бауш, каждого из хореографов французского современного танца и т.д. Каждый из них ищет собственный стиль, и далее эти стили перерастают в техники. В танце модерн, в отличие от джазового танца, все части тела исполнителя взаимосвязаны во время движения, а основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих техник танца модерн. В уроке модерн-джаз танца используются движения и основные принципы различных техник, а именно:

Из техники М. Грэхем – понятия contraction и release (сжатие и расширение), спирали торса, некоторые виды шагов и вращений;

Из техники Х.Лимона – движения, которые исполняются за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, с этой техникой связано понятие «свинг»;

Из техники М. Каннингхема – различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног;

Из техники Л.Хортана используются все виды наклонов торса.

Модерн-джаз танец

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) достаточно часто используется. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные уровни – стоя, сидя, сидя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лёжа. Существуют акробатические уровни – «шпагаты», «мост», стойка на руках, стойки на лопатках, «колесо».

Движения и упражнения заимствованные из классического балета.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке модерн- джаз танца весьма разнообразно и зависит, прежде всего, от знаний педагога и задач урока. Использовать эти движения в «чистом» виде, в классической форме нецелесообразно, поскольку это пересекается с задачами урока классического танца, однако, если ученики не занимаются классическим тренажом, то возможно использование этих элементов в уроке модерн-джаз танца более насыщенно. Основное отличие касается использования параллельных положений и позиций. Это же относится к положениям *passé* и *cou-de-pied*. Они также имеют выворотное и параллельное положение.

Особенности построения урока современного танца.

Преподаватель современного танца, должен определиться, чей стиль ему близок. В уроке джаз-модерн танца нет определённой последовательности упражнений, как существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив базовые техники, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько техник. В американской и западноевропейской системе хореографического образования не существует единой методики. Каждый педагог является самостоятельной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приёмов и методов.

Основные разделы урока модерн - джаз танца (их использует каждый педагог):

Разогрев – основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева – у станка, на середине, в партере. Но основная задача – последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью – десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй

этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап – соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап – соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы $2/4$, $4/4$, $6/8$ и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни $5/4$, $7/8$, $9/8$. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев

В партере могут быть упражнения на изоляцию

В партере могут выполняться упражнения – stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника. Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве

Adagio. Вадим Никитин рассматривает задачи adagio в уроке, как три основные цели комбинаций на adagio:

Отработка устойчивости и развитие высоты подъёма ноги.

Отработка вращения в позах.

Отработка пространственного расположения.

В такой последовательности рассматриваются и комбинации:

Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъёмом «рабочей» ноги на 90° и выше.

Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouettes.

Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Передвижение (Cross) шаги, прыжки, вращения - это заключительная часть урока. Её цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – наиболее импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относится к прыжкам, особенно «большим». Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического танца. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Cross обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, Cross может быть в различных манерах

и стилях современного танца, например, с использованием шагов фольклорного характера, т.е. афротанца, используются шаги и вращения латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Комбинация. Последним разделом урока модерн-джаз танца является танцевальная комбинация. Обычно комбинация изучается на протяжении 3 – 4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые танцевальные комбинации. Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала. К сожалению, в настоящее время очень многие балетмейстеры, особенно в любительских коллективах, выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию – набор движений, без мысли и развития.

Составные части урока современного танца

При подготовке урока необходимо разделить материал на разделы и определить для каждого из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трёх разделов. Вадим Никитин предлагает примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев – 5 - 7 минут

Изоляция – 10 минут Партер

– 10 минут

Adagio и grand battement – 20 минут Кросс

20 минут

Комбинация 20 минут

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутой. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

Подготовительный уровень: изучаются основные положения, уровни модерн-джаз танца, основные движения, шаги, прыжки. В разделе «Комбинация» изучаются комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Базовый уровень: вводятся новые технические понятия в каждом разделе урока, в разделе «Комбинация» изучаются комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Профессиональный уровень: этот третий, продвинутый уровень, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца. Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения. Время для разогрева максимально сокращается.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета
«Слушание музыки и музыкальная грамота»
по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»

Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель теоретических дисциплин МБУ ДО «ДШИ №3»
Поваляева Мария Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Слушание музыки и музыкальная грамота» разработана для хореографического отделения ДМШ и составлена на основе программ: «Музыкальная грамота и слушание музыки» для хореографических отделений ДШИ, разработанной методическим кабинетом по учебным заведениям искусств и культуры главного управления учебных заведений и научных учреждений Министерства культуры РСФСР (1988г.); «Сольфеджио» для ДМШ, разработанной в методическом кабинете по учебным заведениям искусств и культуры Комитета по культуре г. Москвы.(1994г.).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Данная программа имеет *художественно-эстетическую направленность* и нацелена на воспитание и привитие обучающимся художественного вкуса и развитие образного мышления, физического и духовного совершенства. Одним из важнейших факторов, определяющих успех процесса обучения в ДМШ, являются занятия в соответствии с действующим учебным планом в рамках предмета «Слушание музыки и музыкальная грамота».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Предмет «Слушание музыки и музыкальная грамота» занимает важное место в комплексе дисциплин художественно-эстетического цикла, направленных на развитие творческих способностей обучающихся на основе их индивидуальных возможностей. *Актуальность* изучения данного предмета в рамках общего курса хореографического образования обусловлена необходимостью нового подхода в реализации задач художественно-эстетического образования школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Министерство образования и науки РФ от 29.11.01). *Педагогическая целесообразность* ведения предмета очевидна, в связи с более осознанной значимостью гуманитарной сферы образования на современном этапе развития общества, ориентацией молодого поколения на духовно-нравственное развитие личности, эмоционально-творческое отношение к миру.

Цели и задачи

- воспитание эмоциональной отзывчивости;
- развитие сенсорных способностей и звуковысотного слуха, чувства ритма;
- привитие вокально-интонационных навыков;
- Освоение элементарных основ музыкальной грамоты: основных понятий о средствах музыкальной выразительности, музыкальной терминологии.

Отличительные особенности

Данная программа ориентирована на особенности процесса образования в данной музыкальной школе. С содержательной стороны программа определяется как познавательная; объем предъявления и уровень усвоения материала предоставленной программы – общекультурный; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности программа выявляется как комплексная. Отличительной особенностью данной рабочей программы является объединение музыкальной грамоты с сольфеджио, на материале которого обучающиеся практически закрепляют пройденные теоретические понятия. Музыкально-теоретические знания даны с учетом специфики хореографического отделения. Особый акцент сделан на развитие метроритмических навыков обучающихся. Объем теоретического материала сокращен по сравнению с аналогичным курсом предмета «Сольфеджио». Снят раздел «Подбор аккомпанемента и мелодии». Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания в соответствии с уровнем подготовки обучающихся. Характер материала содержит возможность включать в работу «новичков». Это, в свою очередь, позволяет вновь прибывшим обучающимся быстрее освоиться в программном материале, что благотворно влияет на межличностные отношения детей, способствует укреплению коллектива.

Сроки реализации

Предусматривается семилетний курс обучения.

Форма и режим занятий

По действующему учебному плану на группу обучающихся отводится 1 академический час в неделю. Состав групп обучающихся в среднем 10 человек. Распределение обучающихся по группам для проведения занятий планируется каждый учебный год. Занятия проводятся, главным образом, в формах беседы, аналитической и игровой формах. На уроках излагаются теоретические сведения, проводится работа над интонацией, метроритмом, слуховой анализ. Для закрепления теоретического материала педагог может предложить прослушивание лучших образцов классической и современной музыки. Этот вид работы способствует развитию индивидуальных творческих способностей, образному мышлению, воспитанию эстетического и художественного вкуса.

На каждом уроке используются различные формы работы, сочетаются подача теоретического материала и практическая работа.

Проведение каждого урока требует от преподавателя не просто тщательной подготовки и владения материалом, но и особого творческого настроения, способности увлечь своих учеников и одновременно направлять их во время занятия к достижению поставленной цели.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К моменту окончания курса, обучающиеся должны иметь следующие умения и навыки:

- правильно и интонационно точно воспроизводить голосом музыкальные отрывки;
- читать с листа одноголосную мелодию;
- анализировать на слух;
- записывать по слуху несложную мелодию и ритмически правильно оформлять ее.

Для проверки полученных знаний, умений и навыков используются итоговые контрольные уроки, на которых проводится устный опрос обучающихся и письменные самостоятельные работы.

Формы подведения итогов

Для проверки полученных знаний, умений и навыков используются следующие формы контроля: ежеурочный фронтальный опрос, проверка домашнего задания, контрольный урок в письменной (контрольный диктант или контрольная письменная работа) и в устной форме. Контрольные уроки проводятся в конце каждой четверти, полугодия и учебного года.

Учебно-тематический план

1 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
<i>I четверть</i>		
1.	Музыкальный звук и его свойства	1
2.	Высокие, средние, низкие звуки. Регистры. Знакомство с клавиатурой.	1
3.	Темп (понятие, разновидности)	1
4.	Нотный стан. Скрипичный ключ. Навыки нотного письма.	3
5.	Фраза. Динамические оттенки: F и P.	2
	<i>Контрольный урок.</i> Повторение и закрепление пройденного материала	1
<i>II четверть</i>		
6.	Подготовительные упражнения для развития вокально-интонационных и метроритмических навыков.	2
7.	Длительности.	2
8.	Октава. Тон, полутон.	1
9.	Динамические оттенки: crescendo, diminuendo.	1
	<i>Контрольный урок.</i> Повторение пройденного материала.	2
<i>III четверть</i>		
10.	Музыкальный размер 2/4.	2

11.	Восьмые в двухдольном такте.	2
12.	Гамма. Тоника.	2
13.	Лад. Тональность. До мажор, ля минор.	2
14.	Паузы.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
<i>IV четверть</i>		
15.	Басовый ключ. Ноты малой октавы.	2
16.	Знаки альтерации: диез, бемоль, бекар. Ключевые и неключевые знаки альтерации.	2
17.	Запись песни со словами и без слов. Реприза.	1
	<i>Повторение и закрепление пройденного материала.</i>	1
	<i>Контрольный урок по итогам года.</i>	1
	<i>Итого:</i>	<i>34 часа</i>

2 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
<i>I четверть</i>		
1.	Повторение и закрепление ранее пройденного материала. Регистры, октавы, длительности. Тон-полутона. Лад и тональность. Знаки альтерации. Паузы. Интонационные и ритмические упражнения в размере 2/4, в тональностях До мажор и ля минор.	4
2.	Ритмический диктант (навыки).	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
<i>II четверть</i>		
3.	Устойчивые и неустойчивые ступени лада.	2
4.	Тоническое трезвучие.	2
5.	Вводные звуки.	1
6.	Опевание устойчивых ступеней.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
<i>III четверть</i>		
7.	Строение мажорной гаммы.	2
8.	Тетрахорд. Тональности Соль мажор, ми минор.	3
9.	Транспозиция. Фермата.	2
10.	Куплет-припев. Фраза, предложение, период.	2
	Повторение и закрепление пройденного материала.	1
	<i>Контрольный урок.</i>	1
<i>IV четверть</i>		

11.	Затакт. Музыкальный размер 3/4.	2
12.	Канон.	2
13.	Ритмическая группа: четыре шестнадцатых	1
14.	Группировка длительностей.	1
15.	Мелодия и аккомпанемент.	1
	<i>Контрольный урок по итогам года</i>	1
	Итого:	34 часа

3 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
	<i>I четверть</i>	
1.	Повторение ранее изученного материала. Ритмические и интонационные упражнения в пройденных музыкальных размерах и тональностях. Опевание устойчивых ступеней. Строение мажорной гаммы. Ритмические диктанты.	2
2.	Параллельные тональности.	2
3.	Тональности Фа мажор, ре минор.	1
4.	Итальянские обозначения темпов и характера исполнения. <i>Контрольный урок.</i>	1
	<i>II четверть</i>	
5.	Консонансы и диссонансы.	1
6.	Строение минорной гаммы.	2
7.	Три вида минорного лада.	2
8.	Ритмическая группа: четверть с точкой - восьмая в двухдольном и трехдольном размере. <i>Контрольный урок</i>	2
	<i>III четверть</i>	
9.	Музыкальный размер 4/4.	2
10.	Тональности Ре мажор, си минор.	2
11.	Ритмическая группа: восьмая – две шестнадцатые.	2
12.	Группировка длительностей.	1
13.	Интервалы (ч.1, м.2, б.2, м.3, б.3, ч.4, ч.5, ч.8) <i>Контрольный урок</i>	3
	<i>IV четверть</i>	
14.	Мажорное и минорное трезвучие.	1
15.	Сексты в ладу: большие и малые.	2
16.	Тональности Си-бемоль мажор, соль минор	2
17.	Переменный лад. <i>Повторение пройденного материала.</i>	1
	<i>Контрольный урок по итогам года.</i>	1
	Итого:	34 часа

4 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
<i>I четверть</i>		
1.	Повторение ранее пройденного материала. Тональности до двух знаков в ключе. Интервалы, обращение интервалов. Мелодический диктант (навыки).	2
2.	Тональности Ля мажор, фа-диез минор.	2
3.	Септимы: большие и малые.	2
4.	<i>Контрольный урок.</i>	1
		1
<i>II четверть</i>		
5.	Музыкальный размер 3/8.	2
6.	Тональности Ми-бемоль мажор, до минор.	2
7.	Пунктирный ритм.	1
8.	Группировка длительностей.	1
		1
<i>III четверть</i>		
9.	Обращение интервалов.	3
10.	Построение интервалов от звука.	3
11.	Обращение тонического трезвучия.	3
		1
		1
<i>IV четверть</i>		
12.	Мажорные и минорные трезвучия с обращениями в тональности и от звука.	3
13.	Ритмическая и интонационная работа в пройденных тональностях.	1
14.	Главные ступени лада.	1
15.	Главные трезвучия мажора и минора.	2
		1
<i>Итого:</i>		<i>34 часа</i>

5 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
<i>I четверть</i>		
1.	Повторение ранее пройденного материала. Тональности с тремя знаками при ключе. Обращение трезвучий. Главные трезвучия лада.	2
2.	Тональности Ми мажор, до-диез минор.	2
3.	Обращение трезвучий главных ступеней.	2
		1
<i>II четверть</i>		
4.	Ритмическая группа: четверть с точкой – две шестнадцатые.	2

5.	Музыкальный размер 6/8, правила группировки в нем.	3
6.	Ритмическая группа – триоль.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
III четверть		
7.	Тональности Ля-бемоль мажор, фа минор.	2
8.	Тритоны в мажоре и гармоническом миноре.	3
9.	Построение тритонов от звука.	3
10.	Синкопа. Виды синкоп.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
IV четверть		
11.	Септаккорды.	1
12.	Доминантсептаккорд в мажоре и гармоническом миноре.	3
13.	Сложные, смешанные, переменные размеры.	2
	<i>Повторение пройденного материала.</i>	1
	<i>Контрольный урок.</i>	1
Итого:		34 часа

6 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
I четверть		
1.	Повторение ранее пройденного материала. Тональности до четырех знаков в ключе. Тритон в тональности и от звука. D7.	2
2.	Тональности Си мажор, соль-диез минор.	2
3.	Построение D7 от звука с разрешением в пройденные тональности.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
II четверть		
4.	Обращение D7 в мажоре и гармоническом миноре.	3
5.	Тональности Ре-бемоль мажор, си-бемоль минор.	2
6.	Уменьшенное трезвучие на VII ступени.	2
	<i>Контрольный урок.</i>	1
III четверть		
7.	Интонационные и ритмические упражнения в пройденных тональностях.	2
8.	Построение обращений D7 от звука с разрешениями.	3
9.	Ритмические группы.	2
10.	Буквенное обозначение звуков и тональностей.	2
	<i>Повторение пройденного материала.</i>	1
	<i>Контрольный урок.</i>	1
IV четверть		
11.	Пение последовательностей интервалов, аккордов с включением обращений D7 в тональностях до 5 знаков в ключе.	3

12.	Уменьшенное трезвучие на II ступени натурального минора.	2
13.	Вводные септаккорды в тональности.	2
	<i>Контрольный урок по итогам года.</i>	1
	Итого:	34 часа

7 класс

№№	Наименование тем	Количество часов
<i>I четверть</i>		
1.	Повторение ранее изученного материала. Построение и пение пройденных интервалов, аккордов, септаккордов с разрешением в пройденные тональности. Последовательности интервалов и аккордов с включением вводных септаккордов.	5
2.	Группировка длительностей во всех пройденных музыкальных размерах. <i>Контрольный урок.</i>	2 1
<i>II четверть</i>		
3.	Квинтовый круг мажорных и минорных тональностей.	2
4.	Гармонический мажор.	2
5.	Построение и пение вводных септаккордов от звука. <i>Контрольный урок.</i>	3 1
<i>III четверть</i>		
6.	Интонационные и ритмические упражнения в тональностях до 5 знаков в ключе.	4
7.	Уменьшенное трезвучие на II ступени в гармоническом мажоре.	2
8.	Увеличенное трезвучие. <i>Повторение пройденного материала.</i> <i>Контрольный урок.</i>	2 1 1
<i>IV четверть</i>		
9.	Лады народной музыки.	3
10.	Группировка длительностей в сложных размерах. <i>Повторение и закрепление пройденного материала.</i> <i>Контрольный урок по итогам года.</i>	2 2 1
	Итого:	34 часа

Содержание программы

1 класс

Тема №1. Музыкальный звук и его свойства.

Знакомство учащихся с музыкальными и шумовыми звуками.

Свойства звука: громкость, длительность, тембр. Основное отличие музыкальных звуков от шумовых – высота. Использование в музыке шумовых звуков (например, звуков, извлекаемых при игре на барабанах, тарелках, кастаньетах и др.).

Тема №2. Высокие, средние, низкие звуки. Регистры.

Слуховое восприятие различных регистров на примере музыкальных произведений и путем создания образных ассоциаций. Сравнение музыкальных звуков. Расположение музыкальных звуков на клавиатуре фортепиано. Нахождение регистров на клавиатуре.

Тема №3. Темп.

Темп – скорость движения. Происхождение слова «темп» (от лат. Tempus - время). Зависимость характера и настроения музыкальных произведений от темпа.

Использование при объяснении материала различных жанров – песен, танцев, маршей в разных темпах.

Тема №4. Нотный стан, скрипичный ключ.

Название звуков, использование их для записи специальных знаков – нот. Применение ключей для записи звуков различных регистров. Первоначальные навыки нотного письма (расположение звуков на нотоносце, правописание штилей).

Тема №5. Фраза. Динамические оттенки – форте, пиано.

Пение с текстом несложных песен с сопровождением и без него. Пение выученных песен от разных звуков. Деление мелодии на фразы (части). Обозначение окончания музыкальных фразы. Музыкальные термины, которые определяют степень громкости исполнения музыки (динамические оттенки): forte – громко, piano – тихо.

Тема №6. Подготовительные упражнения для развития вокально-интонационных и ритмических навыков.

Пение простейших мелодий, включающих в себя движение вверх и вниз, постепенные ходы, повторность звуков, скачки на тонику. Прохлопывание ритма этих песен с показом коротких, длинных и протяженных звуков. Использование слоговых обозначений длительности звуков.

Тема №7. Длительности.

Знакомство с длительностями, правописание. Выполнение упражнений с ритмическими карточками. Работа с длительностями в нотных тетрадах.

Тема №8. Октава. Тон-полутон.

Работа с клавиатурой фортепиано. Понятие октавы. Название октав, умение находить их на клавиатуре. Расстояние между звуками. Пение попевок с использованием тонов и полутонов.

Тема №9. Динамические оттенки: crescendo, diminuendo.

Выработать умение на слух различать динамические оттенки, правильно расшифровывать их сокращенные обозначения в нотах. Работа по усвоению данной темы строится на слуховом восприятии знакомого и нового музыкального материала.

Тема №10. Музыкальный размер 2/4.

Усвоение понятий «ритм», «метр», «такт», «доля», «акцент». Ритм – это «пульс» музыки. Ритм определяет характер, и даже жанр музыки. Благодаря ритму можно, например, отличить вальс от марша, мазурку от польки. Сходство музыки со стихотворной речью, в которой ударения в слогах чередуются в определенной последовательности. Правильное исполнение музыкального произведения подразумевает необходимость счета и дирижирования. На музыкальных примерах научить детей различать выделяемые моменты звучания – сильные доли и менее выделяемые – слабые доли. Понятие такта, обозначение его на нотномосце.

Музыкальный размер 2/4 – это двухдольный такт, в котором каждая доля длится четверть. Чередование сильной и слабой долей. Навыки дирижирования. Пение несложных музыкальных примеров в размере 2/4 с дирижированием, строго выдерживая длительности, расставляя метрические акценты. Выкладывание ритмического рисунка прослушанной мелодии в размере 2/4 по памяти, с помощью ритмических карточек.

Тема №11. Восьмые в двухдольном такте.

Деление долей такта на две равные части, группировка, дирижирование. Научить определять сильные доли в музыкальных примерах, правильно расставлять тактовые черточки.

Тема №12. Гамма. Тоника.

Звуки лада, расположенные по высоте вверх и вниз от тоники до ее октавного повторения называются гаммой. Ступени гаммы, их обозначение. Главная, опорная ступень лада (гаммы). Пение гаммы До мажор в восходящем и нисходящем движении, интонирование ступеней, элементов лада.

Тема №13. Лад. Тональность.

Понятие «музыкальный лад». Объяснение звуков, различных по высоте и тяготеющих друг к другу, называется ладом. Ладовое многообразие. Мажор и минор – наиболее распространенные лады.

Высота лада – тональность. Каждая тональность отличается своими ключевыми знаками альтерации, определяющими состав звуков. Составляющие, из которых складывается название тональности. Определение тональности в музыкальном произведении. Объяснение темы основано на слуховом восприятии яркого, доступного для детей материала в записи или в исполнении педагога. Пение музыкальных примеров в тональностях До мажор и ля минор.

Тема №14. Паузы.

Перерыв в звучании (знак молчания). Виды пауз. Соответствие пауз длительностям. Написание знаков пауз. Пение музыкальных примеров, обращение внимания учащихся на дирижирование, при наличии пауз в музыкальной ткани.

Тема №15. Басовый ключ. Ноты малой октавы.

Местоположение и написание басового ключа на нотномосце. Объяснение необходимости использования данного ключа в музыке. Правописание нот малой октавы.

Тема №16. Знаки альтерации: диез, бемоль, бекар. Ключевые и неключевые знаки альтерации.

Использование специальных знаков для записи звуков, извлекаемые черными клавишами фортепиано. Знакомство со знаками повышения и понижения отдельных звуков.

Диез – знак повышения звука на полтона;

Бемоль – знак понижения звука на полтона;

Бекар – знак, отменяющий действие диеза и бемоля.

Различие между ключевыми и неключевыми знаками. Пение музыкальных примеров со знаками альтерации. Навыки написания знаков альтерации.

Тема №17. Запись мелодии со словами и без слов.

Обращение внимания обучающихся на различие при записи мелодии со словами и без слов. При записи песни без слов две восьмые, составляющие четверть, соединяются ребром. При записи песни со словами каждая восьмая, которая приходится на один слог текста, пишется отдельно. Предложить учащимся задание – переписать предложенные педагогом песни без слов и со словами.

Реприза – знак повторения в музыке.

2 класс

Тема №1. Повторение.

Повторение и закрепление пройденного материала. Пение гамм. Интонационная и ритмическая работа в пройденных тональностях. Пение музыкальных примеров в размере 2/4 с предварительным анализом.

Тема №2. Ритмический диктант.

Навыки написания ритмического диктанта (определение сильных долей, расстановка тактовых черт, группировка длительностей внутри такта). Работа с ритмическими карточками.

Тема №3. Устойчивые и неустойчивые ступени лада.

Окружение устойчивых ступеней неустойчивыми. Тяготение неустойчивых звуков в устойчивые. Разучивание песенки о неустойчивых звуках («Каждый звук неустойчивый, очень настойчивый...»).

Тема №4. Тоническое трезвучие.

Образование тонического трезвучия из устойчивых ступеней лада. Пение звуков тонического трезвучия в тональностях До мажор и ля минор вверх и вниз. Определение на слух тонического трезвучия в гармоническом и мелодическом изложении. Нахождение звуков тонического трезвучия в музыкальных примерах и пение их.

Тема №5. Вводные звуки.

Звуки, окружающие тонику (VII и II ступени). Восходящий вводный звук и нисходящий вводный звук. Опевание тоники.

Тема №6. Опевание устойчивых ступеней лада.

Опевание устойчивых ступеней лада неустойчивыми в разных последовательностях: начиная с восходящего тона, затем, начиная с нисходящего

тона в пройденных тональностях. Пение музыкальных примеров с опеваниями устойчивых звуков.

Тема №7. Строение мажорной гаммы.

Строение мажорной гаммы: Т-Т-1/2Т-Т-Т-Т-1/2. Уметь строить мажорную гамму от любого звука. Пение мажорных гамм в восходящем и нисходящем движении.

Тема №8. Тетрахорд. Тональности Соль мажор, ми минор.

Понятие тетрахорда. Нижний и верхний тетрахорды. Пение в гаммах Соль мажор и ми минор отдельно нижнего и верхнего тетрахордов вверх и вниз. Пение гамм Соль мажор и ми минор с перенесением верхнего тетрахорда на октаву вниз.

Тема №9. Транспозиция. Фермата.

Понятие транспозиции. Способы транспонирования. Выработать умение обучающихся переносить мелодию из одной тональности в другую. Навыки транспонирования с листа знакомых мелодий и исполнение их. Фермата, особенности исполнения музыкальных произведений с ферматой.

Тема №10. Куплет-припев. Фраза, предложение, период.

Объяснение формы «куплет-припев» а примере любой из ранее разучиваемых песен, а также на материале русских народных песен. Структурные элементы музыкальной формы.

Тема №11. Затакт. Музыкальный размер 3/4.

Особенности мелодии, начинающейся из затакта. Пение музыкальных примеров с затактом. Нахождение сильных долей и расстановка тактовых черт в музыкальном примере. Определение на слух мелодий, начинающихся из затакта. Трехдольный такт, в котором каждая доля длится четверть. За каждой сильной долей следуют две слабые. Дирижирование на $\frac{3}{4}$. Группировка длительностей в трехдольном такте.

Тема №12. Канон.

Знакомство с формой канона. Многоголосная пьеса, в которой все голоса исполняют одну и ту же мелодию, вступая поочередно. Разновидности канона. Особенности исполнения. Разучивание и пение канонов.

Тема №13. Ритмическая группа: четыре шестнадцатые.

Ритмическая группа в размерах 2/4, 3/4. Особенности исполнения и дирижирования. Пение музыкальных примеров, написание ритмических диктантов с данной ритмической группой.

Тема №14. Группировка длительностей.

Работа в тетради. Предложить разнообразный, доступный для детей материал с использованием выученных ритмических групп в размерах 2/4, 3/4.

Тема №15. Мелодия и аккомпанемент.

Дать определение понятий мелодии и аккомпанемента. Научить отличать мелодию от аккомпанемента, вычленять мелодию из музыкальной ткани. Объяснить, какую роль играют мелодия и аккомпанемент в создании музыкального образа. Урок строится на слуховом и зрительном (нахождение в нотах мелодии и аккомпанемента) восприятии известного и нового музыкального материала.

3 класс

Тема №1. Повторение.

Повторение и закрепление материала, пройденного во 2 классе

Тема №2. Параллельные тональности.

Мажорные и минорные тональности с одинаковыми ключевыми знаками. Принцип нахождения параллельного минора по отношению к мажору и наоборот.

Тема №3. Тональности Фа мажор и ре минор.

Ключевые знаки в тональностях. Пение гамм в восходящем и нисходящем движениях, тонических трезвучий, опевание устойчивых степеней, разрешение неустойчивых ступеней. Пение музыкальных примеров в этих тональностях.

Тема №4. Итальянские обозначения темпов и характера исполнения.

Подобрать разнообразный по темпам и жанрам музыкальный материал. При анализе обратить внимание на средства выразительности: лад, ритм, характер, динамику и т.д.

Тема №5. Консонансы и диссонансы.

Определения. Материал урока основан на слуховом восприятии музыкальных примеров, позволяющих учащимся услышать и понять разницу в звучании консонирующих и диссонансирующих созвучий.

Тема №6. Строение минорной гаммы.

Принцип строения минорных гамм по тонам и полутонам: Т-1/2Т-Т-Т-1/2Т-Т-Т. Пение минорных гамм. Построение минорных гамм от разных звуков.

Тема №7. Три вида минорного лада.

Знакомство с разновидностями минорного лада. Особенности строения каждого вида. Пение минорных гамм трех видов, четкое интонирование альтерированных ступеней. Построение трех видов минора от заданных звуков.

Тема №8. Ритмическая группа: четверть с точкой – восьмая в двухдольных и трехдольных тактах.

Особенности исполнения и дирижирования данной ритмической фигуры, группировка длительностей в размерах 2/4 и 3/4. Пение музыкальных примеров с данной ритмической фигурой с предварительным прохлопыванием ритмического рисунка и тактированием с названием нот, соблюдая четкость ритма. Включение данной ритмической фигуры в ритмические диктанты.

Тема №9. Музыкальный размер 4/4.

Размер 4/4 – это четырехдольный такт, в котором каждая доля длится четверть. Состоит из двух простых тактов по 2/4. Слабые и сильные доли в такте на 4/4. Группировка длительности внутри такта. Схема дирижирования на 4/4. Пение музыкальных примеров в размере 4/4.

Тема №10. Тональности Ре мажор и си минор.

Ключевые знаки. Пение гамм (си минор – три вида) вверх и вниз, тонических трезвучий, устойчивых и неустойчивых ступеней с разрешением. Пение музыкальных примеров в изучаемых тональностях.

Тема №11. Ритмическая группа: восьмая – две шестнадцатые.

Пение музыкальных примеров с данной ритмической группой, использование ее в ритмических диктантах. Группировка в двух-, трех- и четырехдольных тактах. Разбор тактирования с данным ритмом.

Тема №12. Группировка длительностей.

Работа в нотной тетради. Правильное распределение пройденных ритмических групп внутри тактов в рамках 2/4, 3/4, 4/4.

Тема №13. Интервалы.

Предварительно повторить тоны и полутоны. Понятие «интервал». Мелодические и гармонические интервалы. Название интервалов, их ступеневая величина. Обозначение интервалов. Усвоение двух величин интервалов: ступеневой и тоновой. Пение интервалов в тональности. Работа с таблицей интервалов.

Тема №14. Мажорные и минорные трезвучия.

Строение трезвучий. Зависимость ладового наклонения трезвучия от нижней терции. Построение, пение и определение на слух мажорных и минорных трезвучий.

Тема №15. Сексты в ладу: большие и малые.

Построение интервалов в ладу, пение построенных интервалов. Сравнительный анализ таблицы интервалов в мажоре и миноре. Различие величины данных интервалов на слух.

Тема №16. Тональности Си-бемоль мажор и соль минор.

Пение гамм. Интонационные и метроритмические упражнения в этих тональностях.

Тема №17. Переменный лад.

Лад с двумя тониками. Объяснение удобно начать с русских народных песен, для которых характерно использование переменного лада. Пение музыкальных примеров в переменном ладу.

4 класс

Тема №1. Повторение.

Тональности с 2 знаками в ключе, в них: пение гаммы, ступеней, пройденных интервалов.

Тема №2. Мелодический диктант.

Навыки написания мелодического диктанта. Подготовительные упражнения к диктанту:

- устные диктанты с предварительным анализом;
- запись знакомых, ранее выученных мелодий;
- запись мелодий, предварительно спетых с названием звуков;
- запись ритмического рисунка мелодии. Запись мелодии в объеме 2-4 тактов.

Тема №3. Тональности Ля мажор и фа-диез минор.

Ключевые знаки, пение гамм, в них: построение и пение всех пройденных интервалов. Пение музыкальных примеров в этих тональностях.

Тема №4. Септимы в ладу: большие и малые.

Построение интервалов в ладу, пение построенных интервалов. Различие величины данных интервалов на слух.

Тема №5. Музыкальный размер 3/8.

Музыкальный материал подобрать в данном размере. Подчеркнуть выразительные значения: вальсовость, мягкость, напевность. Пение номеров с тактированием. Работа в тетради.

Тема №6. Тональности Ми-бемоль мажор и до минор.

Интонационная и ритмическая работа в данных тональностях

Тема №7. Пунктирный ритм.

Указать на выразительное значение ритма, жанровость: польки, вальсы, мазурки и т.д. Пение музыкальных примеров, включающих в себя данный ритм.

Тема №8. Группировка длительностей.

Работа с ритмическими карточками, Написание ритмических и мелодических диктантов с пунктирным ритмом. Особенности группировки в тактах, во всех пройденных размерах. Сравнение размеров 3/4 и 3/8, и особенности группировки длительностей в них.

Тема №9. Обращение интервалов.

Понятие и принцип обращения интервалов. Способы обращения. Построение и пение интервалов в тональностях и от звука вверх и вниз.

Тема №10. Построение интервалов от звука.

Продолжить работу над темой, начатую в 3-м классе. Повторить ступеневую и тоновую величину интервалов. Добиваться правильного определения на слух. Работа в тетради.

Тема №11. Обращение тонического трезвучия.

Тщательно разобрать строение аккордов, объяснить взаимосвязь названий обращений со строением и интервальным составом. Построение и пение обращений во всех пройденных тональностях.

Тема №12. Мажорные и минорные трезвучия с обращениями в тональностях и от звука.

На материале предыдущей темы закрепить интервальное строение обращений мажорных и минорных трезвучий. Построение и пение обращений мажорных и минорных трезвучий во всех пройденных тональностях и от заданного звука.

Тема №13. Ритмическая и интонационная работа в пройденных тональностях.

Пение гамм мажора и минора (3 вида), в них: интервалы с обращениями, трезвучия с обращениями, определение их на слух. Написание ритмических и мелодических диктантов в пройденных тональностях.

Тема №14. Главные ступени лада.

Название главных ступеней лада: I ступень (тоника), IV ступень (субдоминанта), V ступень (доминанта). Нахождение и пение в пройденных тональностях главных ступеней лада.

Тема №15. Главные трезвучия мажора и гармонического минора.

Подобрать знакомые нетрудные музыкальные примеры с ясным аккордовым сопровождением. Подчеркнуть характер звучания: тоника – устойчив, субдоминанта – спокойствие, доминанта – яркость, неустойчивость. Особенности строения и звучания доминантового трезвучия в гармоническом миноре.

5 класс

Тема №1. Повторение.

Тональности до 3 знаков в ключе, в них: пение больших и малых трезвучий с обращениями, трезвучий главных ступеней, пройденных интервалов.

Тема №2. Тональности Ми мажор и до-диез минор.

Ключевые знаки. Интонационные и ритмические упражнения в данных тональностях. Построение всех пройденных интервалов и аккордов, пение их.

Тема №3. Обращение трезвучий главных ступеней.

Повторить темы «Главные ступени лада» и «Трезвучия главных ступеней» (курс 4 кл). Объяснить принцип разрешения субдоминантового и доминантового трезвучий и их обращений в тонический аккорд. Построение и пение обращений главных трезвучий во всех пройденных тональностях.

Тема №4. Ритмическая группа: четверть с точкой – две шестнадцатые.

Провести параллель с ранее изученным ритмом (четверть с точкой – восьмая). Отработать тактирование. Пение номеров, ритмические упражнения. Подготовить яркий, разнообразный по жанрам материал: марши, мазурки, джазовые пьесы. Подчеркнуть выразительность ритма, добиться его четкого исполнения.

Тема №5. Музыкальный размер 6/8.

Использование данного размера в более быстрых темпах. Указать на объемность тактов (3/8+3/8), мягкость и плавность звучания в песнях, стремительность и зажигательность в танцах. Группировка длительностей.

Тема №6. Ритмическая группа – триоль.

Предложить вниманию обучающихся музыкальные фрагменты с триолями. Дать определение. Пение музыкальных приемов с триолями, включение данного ритма в диктант.

Тема №7. Тональности Ля-бемоль мажор и фа минор.

Музыкальный материал должен быть подобран в данных тональностях. Пение гамм, элементов лада, интервалов, аккордов в данных тональностях.

Тема №8. Тритоны в мажоре и гармоническом миноре.

Построение тритонов в мажоре и гармоническом миноре, сравнение. Две величины тритонов. Построение и пение во всех пройденных тональностях.

Тема №9. Построение тритонов от звука.

На материале предыдущей темы научить строить тритоны от звука. Пение построенных интервалов от разных звуков с разрешением в пройденные тональности.

Тема №10. Синкопа. Виды синкоп.

Объяснение начать со слухового анализа. Отработать тактирование, группировку в пройденных музыкальных размерах. Ритмические упражнения. Умение находить и различать виды синкоп в музыкальных произведениях.

Тема №11. Септаккорды.

Объяснить происхождение термина. Разложить аккорд на терции, квинты, септимы. Найти аккорд в музыкальных произведениях.

Тема №12. Доминантсептаккорд в мажоре и гармоническом миноре.

Обозначение, построение на V ступени лада. Интервальное строение D7. Указать на яркость, неустойчивость звучания. Построение и пение во всех изученных тональностях, разрешение, определение на слух.

Тема №13. Сложные, смешанные и переменные размеры.

Объяснение темы строится на примерах музыкальных произведений. Образование **сложных** размеров от слияния простых **однородных** метров. Сложный размер может состоять из двух или более простых метров. Благодаря этому сложный размер может иметь несколько сильных долей. Количество сильных долей в сложном размере соответствует количеству простых метров, входящих в его состав.

Образование **смешанных** размеров от слияния двух или нескольких простых **разнородных** метров. Наиболее употребительные из них пятидольные и семидольные: 5/4, 5/8, 7/4, 7/8

Переменным называется размер с изменяющимся количеством счетных долей, т.е. когда такты произведения имеют неодинаковый на всем протяжении размер.

6 класс

Тема №1. Повторение.

Повторение и закрепление пройденного материала в 5 классе. Построение и пение всех пройденных интервалов, аккордов с разрешениями в тональности до 4-х знаков в ключе.

Тема №2. Тональности Си мажор и соль-диез минор.

Ключевые знаки. Интонационные и ритмические упражнения в данных тональностях.

Тема №3. Построение D7 от звука.

Вспомнить тему «D7 в мажоре и гармоническом миноре» (курс 5 кл.). Закрепить построение D7 в ладу. Научить строить D7 от заданного звука, исходя из интервального состава септаккорда. Построение и пение D7 от любого звука с разрешением и пройденные тональности.

Тема №4. Обращение D7 в ладу.

Виды, названия обращений D7, их интервальный состав, разрешение. Построение и пение обращений D7 с разрешением в пройденные тональности. Определение на слух.

Тема №5. Тональности Ре-бемоль мажор и си-бемоль минор.

Ключевые знаки. Интонационные и ритмические упражнения в данных тональностях. Построение и пение всех пройденных интервалов, аккордов с разрешениями.

Тема №6. Уменьшенное трезвучие на VII ступени.

Определение термина. Слуховое восприятие. Разбор интервального состава. Построение и пение уменьшенного трезвучия на VII ступени мажора и гармонического минора с разрешением в пройденные тональности.

Тема №7. Интонационные и ритмические упражнения в пройденных тональностях.

Пение гамм мажора и минора (3 вида). Построение и пение всех пройденных интервалов, аккордов с разрешениями в тональностях до 5 знаков. Пение номеров.

Тема №8. Обращение D7 от звука.

Повторение ранее изученной темы «Обращение D7 в тональности». Научить строить обращения D7 от звука и разрешать в пройденные тональности. Пение обращений, определение на слух.

Тема №9. Ритмические группы.

Отработка тактирования. Пение музыкальных примеров, ритмические упражнения. Подготовить яркий, разнообразный по жанрам музыкальный материал. Подчеркнуть выразительность ритма, добиться четкого исполнения.

Тема №10. Буквенные обозначения звуков и тональностей.

Применение для буквенных обозначений начальных букв латинского алфавита. Работа с таблицей слоговых и буквенных названий.

Тема №11. Пение последовательностей интервалов, аккордов.

Пение в пройденных тональностях аккордовых последовательностей, включающих все пройденные аккорды и септаккорды; последовательность интервалов. Определение их на слух.

Тема №12. Уменьшенное трезвучие на II ступени натурального минора.

Построение и пение уменьшенного трезвучия на II ступени в натуральном миноре, его разрешение, определение на слух. Пение аккордовых последовательностей, включающих уменьшенные трезвучия.

Тема №13. Вводные септаккорды в ладу.

Септаккорды, построенные на VII ступени лада. Виды септаккордов, в зависимости от септимы, интервальный состав. Построение, пение вводных септаккордов с разрешением в пройденные тональности. Определение на слух, нахождение септаккордов в нотных примерах.

7 класс

Тема №1. Повторение.

Повторение и закрепление пройденного материала в 5 классе. Построение и пение всех пройденных интервалов, аккордов с разрешениями в пройденные тональности и от звука.

Тема №2. Группировка длительностей.

Работа в нотной тетради. Размещение изученных ритмических групп внутри тактов во всех пройденных музыкальных размерах. Расстановка тактовых черт в музыкальных примерах с различными видами синкоп.

Тема №3. Квинтовый круг мажорных и минорных тональностей.

Знакомство с системой, в которой все тональности одного лада расположены по чистым квинтам. Использование системы для улучшения запоминания ключевых знаков в тональностях.

Тема №4. Гармонический мажор.

Мажор с пониженной VI ступенью. Пение мажорных гамм с точным интонированием альтерированной ступени.

Тема №5. Вводные септаккорды от звука.

Повторение темы «Вводные септаккорды в ладу». Закрепление принципов построения и разрешения вводных септаккордов, их интервального состава. Научить строить вводные септаккорды от заданного звука с разрешением в пройденные тональности. Пение вводных септаккордов от звука, определение их на слух.

Тема №6. Интонационные и ритмические упражнения в тональностях до 5 знаков в ключе.

Пение всех изученных интервалов, аккордов, септаккордов, их последовательностей во всех пройденных тональностях. Написание ритмических и мелодических диктантов. Пение музыкальных примеров.

Тема №7. Уменьшенное трезвучие на II ступени гармонического мажора.

Образование уменьшенного трезвучия на II ступени гармонического мажора, в связи с понижением VI ступени. Построение и пение уменьшенного трезвучия на II ступени гармонического мажора с разрешением в пройденных тональностях.

Тема №8. Увеличенное трезвучие.

Определение термина. Слуховое восприятие. Интервальный состав. Построение и пение увеличенного трезвучия на III ступени гармонического минора и на VI ступени гармонического мажора с разрешением в пройденные тональности.

Тема №9. Лады народной музыки.

Многообразие ладов народной музыки. Объяснение темы подкреплено музыкальными примерами народной музыки в записи и в исполнении педагога. Построение и пение ладов народной музыки, обращая внимание на интонирование альтерированных ступеней.

Тема №10. Группировка длительностей в сложных размерах.

Особенности группировки в сложных размерах. Приемы группировки. Группировка в сложных размерах заключается в том, что простые размеры, составляющие их, не объединяют ритмические группы в общем, а группируются отдельно, образуя самостоятельные группы; как бы скрытые такты, не выделенные тактовыми чертами. Звук, длительность которого занимает весь сложный такт, пишется в виде общей длительности (одной ноты), но иногда также – нотами, связанными лигой, длительность которых равна простым тактам. Этот последний прием более соответствует закономерностям группировки в сложных размерах.

Краткие методические указания

Программа курса «Музыкальная грамота» включает в себя следующие разделы:

- вокально-интонационные навыки;
- сольфеджирование и чтение с листа;
- воспитание чувства метроритма;
- воспитание музыкального восприятия;
- ритмический диктант;
- мелодический диктант;

- теоретические сведения.

Гармоничное развитие музыкальных способностей обучающихся в классе музыкальной грамоты может быть осуществлено лишь в том случае, если все формы работы, предусмотренные программой, будут находиться в тесной связи между собой.

Теоретические знания, получаемые обучающимися в процессе занятий, должны быть связаны с практическими навыками. Знание теоретических основ способствует воспитанию музыкального мышления учащихся, вырабатывает сознательное отношение к изучаемым музыкальным явлениям.

Основные знания и навыки обучающиеся приобретают на уроке, что возможно лишь при условии постоянной фронтальной работы со всей группой по всем разделам программы. Домашние задания на закрепление пройденного в классе материала должны быть небольшими по объему и доступными по сложности: задания на сольфеджирование, пение интонационных упражнений, метроритмические упражнения, письменные теоретические задания.

Курс предмета побуждает и стимулирует обучающихся к освоению культурных ценностей. Программа имеет вертикальную направленность освоения учебного материала. Используется интегрированный способ подачи содержания. Целевая установка настоящей программы – предметная. Предполагается репродуктивная степень включенности детей.

Методическое обеспечение

В основе процесса обучения детей по предмету «Музыкальная грамота» лежат следующие методические принципы:

- учет возраста специфики хореографической направленности обучения при выборе формы занятий. Введение в учебный процесс начальных классов игрового элемента;
- постепенное усложнение технических задач во всех видах деятельности;
- повторность, определенная организация, целенаправленность в работе над практическим учебным материалом;
- максимально доступное и интересное для обучающихся объяснение музыкально-теоретического материала.

Для успешной реализации данной дополнительной программы рекомендуются следующие наглядные пособия:

1. Нотные тетради и письменные принадлежности;
2. Карточки с названиями нот («паровозик»);
3. Карточки с изображением грустного и веселого личика для определения характера произведения, музыкального лада;
4. Карточки со словами двуслоговыми и трехслоговыми ударными на первый слог;
5. Карточки с изображениями нот разной длительности;

Техническое оснащение для организации учебного процесса:

1. Аудиосборник «Побегаем – попрыгаем»: музыкально-ритмические движения: основные движения: для детей дошкольного и младшего школьного возраста: вып.1. Изд. Детских образовательных программ «Весть – ТДА», М., 2001;

2. Аудиозаписи музыкальных произведений к разделу «Слушание музыки»;

3. Музыкальный центр для прослушивания дисков;

Для расширения музыкального кругозора обучающиеся в течение года посещают концерты, проводимые в городе.

Для занятий необходимым является наличие в классе парт, стульев, фортепиано, доски, мела.

Репертуарный список для слушания музыки

1 класс

Бах И.С. Шутка

Кабалевский Д. Старинный танец

Любарский Н. Плясовая

Майкапар С. Мотылек

Металлиди Ж. Воробьишкам холодно

Р.н.п. «Перепелочка»

Телеман Г. Веселый танец

У.н.п. обр. И Берковича «У соседа хата была»

Шостакович Д. Марш

Чайковский П. Баба-Яга

Чайковский П. Камаринская

2 класс

Боккерини П. Менуэт

Брамс И. Вальс

Глинка М. Вальс-фантазия

Елизарова С. Рыбка золотая

Поплянова Е. Ослик (канон), Огородственники (канон)

Потаповский А. Галоп

Раухвергер М. Марш

Р.н.п. «Полянка»

Р.н.п. «Тень-тень»

Р.н.п. «Сел комарик на дубочек»

Шуман Р. Марш

Чайковский П. Болезнь куклы

3 класс

Беркович И. На опушке

Глинка М. Детская полька

Кабалевский Д. Галоп

Кюи Ц., сл. Курбатова Т. «Осень»

Моцарт В. Симфония №40 (1 ч.)

Роббер М. Марш

Стравинский И. Вальс из балета «Петрушка»

Чайковский П. Марш и Вальс из балета «Щелкунчик»
Щуровский Ю. Петух-драчун

4 класс

Бетховен Л. «Сурок»
Глинка М. Полонез, Мазурка из оперы «Иван Сусанин»
Даргомыжский А. «Заплетися плетень» из оперы «Русалка»
Ломова Т. Детский краковяк
Моцарт В. Маленькая пряжа
Польский нар. танец «Краковяк»
Прокофьев С. Танец рыцарей из балета «Ромео и Джульетта»
Р.н.п. обр. Е Туманян «Кадриль»
Циполи Д. Менуэт
Шопен Ф. Полонез Ля мажор

5 класс

Бах И.С. Французская сюита до минор:
Аллеманда, Сарабанда
Куранта, Жига
Глинка М. «Не томи, родимый» трио из оперы «Иван Сусанин»
Григ Э. Соната для скрипки и оркестра Соль мажор
Лист Ф. Тарантелла
Римский-Корсаков Н. опера «Шехерезада»:
1 ч. «Море и Синдбадов корабль»
4 ч. «Багдадский праздник»
Россини Дж. Тарантелла
Шопен Ф. Мазурка Ля мажор
Шуберт Ф. Старошотландская баллада

6 класс

Глинка М. Вступление к опере «Руслан и Людмила»
Моцарт В. Ожидание весны
Мусоргский М. Картинки с выставки: Старый замок
Рахманинов С. Прелюдия ор.32 №4
Чайковский П. Адажио из балета «Лебединое озеро»
Чайковский П. Танец маленьких лебедей из балета «Лебединое озеро»
Чайковский П. Неаполитанский танец из балета «Лебединое озеро»
Шуман Р. Бабочки

7 класс

Албанская н. п. «Эльбасан» (миксолидийский)
Вагнер Р. Полет валькирий из оперы «Кольцо нибелунгов»
Глинка М. Попутная песня
Гранадос Э. Испанские танцы
Гречанинов А. Детский альбом

Р.н.п. «Веселая голова» (дорийский)
Р.н.п. «За рекою девушки гуляли» (фригийский)
Словацкая н.п. «Маликовские горки» (лидийский)
Стравинский И. Русский танец из балета «Петрушка»

Список использованной литературы

1. Боровик Т.А. Изучение интервалов на уроках сольфеджио./ Подготовительная группа, 1-2 классы ДМШ и ДШИ. – М., 2007
2. Вахромеева Т. Справочник по музыкальной грамоте и сольфеджио. – М., «Музыка», 2004
3. Вейс П. Ступеньки в музыку./ Пособие по сольфеджио для подготовительного класса ДМШ. – М., «Советский композитор», 1980
4. Гонтаревская Ю. Особенности формирования звуковысотных представлений. Новые исследования в психологии. – М., «Педагогика», 1984
5. Давыдова Е. Методика преподавания сольфеджио. – М., «Музыка», 1986
6. Далматов Н.А. Музыкальная грамота и сольфеджио./ Учебник для вечерних ДМШ; ч.1 (первый-четвертый год обучения). – М., 1962
7. Дьяченко Н, Котляревский Н., Полянский Ю. Теоретические основы обучения и воспитания в музыкальной школе. – Киев, 1989
8. Ефремова Л. Учиться интересно!/ Пособие по сольфеджио: для преподавателей музыкальных и общеобразовательных школ, центров эстетического воспитания, хоровых студий. – С.П., «Композитор», 2006
9. Зебряк Т.А. Играем на уроке сольфеджио. – М., «Музыка», 1990
10. Зебряк Т.А. Интонационные упражнения на уроках сольфеджио 1-7 классы. – М., «Кифара», 2006
11. Камозина О.П. Неправильное сольфеджио, в котором вместо правил – песенки, картинки и разные истории./ Учебное пособие для ДМШ. – М., 2009
12. Лежнева О. Ю. Практическая работа на уроках сольфеджио. Диктант. Слуховой анализ. – М., 2003
13. Максимов С. Методы воспитания ладотонального слуха на уроках сольфеджио. – М., 1973
14. Максимов С. Музыкальная грамота. – М., «Музыка», 1984
15. Назайкинский Е.О. О психологии музыкального восприятия. – М., «Музыка», 1972
16. Огороднова – Духанина Т. Музыкальные игры на уроках сольфеджио./ Учебное пособие для подготовительной группы и младших классов ДМШ. – С.-П., 2008
17. Сиротин Т. Ритмическая азбука. – М., «Музыка», 2007
18. Фридкин Г. Практическое руководство по музыкальной грамоте. – М., «Музыка», 2007
19. Цейтлин Б.Л. По ступенькам музыкальных знаний./ Учебное пособие по сольфеджио для учащихся подготовительных групп и младших классов. – М., 2003
20. Чустова Л.И. Гимнастика музыкального слуха./ Учебное пособие по сольфеджио для ДМШ и ДШИ. – М., 2003

21. Шахназарова Н.А. Чудо ступени./ Учебное пособие по сольфеджио. – М., «Музыка», 2005

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Сценическая практика»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»

Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София
Алексеевна

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Сценическая практика» составлена с учетом учебного плана хореографического отделения МБУ ДО ДШИ №3 и специфики преподавания в современных условиях.

Процесс подготовки концертных номеров формирует у обучающихся исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого обучающегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Обучающиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Учебный предмет «Сценическая практика» неразрывно связан со всеми предметами образовательных программ хореографического искусства.

На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися на уроках классического, народно-сценического танца, современного танца и т. д.

Цель программы: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

Задачи программы:

- развитие танцевальности, чувства позы, умение правильно распределять сценическую площадку;
- развитие музыкальности, координации движений;
- развитие чувства ансамбля, двигательных-танцевальных способностей, артистизма;

- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- умение преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций.

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального материала, которые могут служить примером в изучении предмета «Сценическая практика». Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, а также знакомить с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами хореографических коллективов.

Для более углубленного изучения предмета «Сценическая практика» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

Срок реализации учебного предмета «Сценическая практика» заложена в учебный план во 2, 4, 5, 6, 7(8) классах по 0,5 часа в неделю в расчёте на каждого ученика.

Структура программы содержит практический раздел, который отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

Содержание программы

2 класс

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку. Умение исполнять движения польки: подскоки, галоп.

Примерный перечень хореографических номеров:

Ритмика и танец: танцы на основе изученных движений.

Народный танец:

1. Финская полька (произвольная композиция)
2. Чешская полька «Аннушка» (произвольная композиция)
3. Школьная полька (произвольная композиция)
4. Менуэт (произвольная композиция). Музыка П. Мориа

Со второго класса обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня. В конце учебного года проводится зачет в форме просмотра, концертного выступления.

4 класс

Изучение движений и их разнообразных вариаций, что способствует улучшению памяти, умению сосредотачиваться, необходимому в хореографических постановках. Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения обучающимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.

Примерный перечень хореографических номеров:

Классический танец: танцы на основе изученных движений.

Народный танец:

1. Финская полька (произвольная композиция)
2. Чешская полька «Аннушка» (произвольная композиция)
2. Школьная полька (произвольная композиция)
3. Менуэт (произвольная композиция). Музыка П. Мориа
4. Белорусский танец «Крыжачок» (по выбору преподавателя).

Современный танец: танцы на основе изученных движений

5 класс

Воспитание у обучающихся навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и осознание смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Примерный перечень хореографических номеров:

Классический танец:

1. Л. Герольд. Детский танец из балета «Тщетная предосторожность».

Постановка О. Виноградова

2. Д. Обер. Детский танец из балета «Фадетта». Постановка Л. Лавровского

Народный танец:

1. Русский сюжетный танец

2. Белорусский танец «Веселуха»

Современный танец: танцы на основе изученных движений (по выбору преподавателя)

В конце учебного года проводится зачет в форме просмотра, концертного выступления.

6 класс

Усложнение техники танцевальных движений и развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного, классического и современного танцев, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Примерный перечень хореографических номеров:

Классический танец:

1. Ш. Фрамм. «Маленькие испанцы». Постановка Л. Якобсона

2. П. Гертель. «Саботьер». Детский танец из балета «Тщетная предосторожность»

3. П. Чайковский. «Вальс цветов» из балета «Спящая красавица».

Хореография М. Петипа

Народный танец:

1. Русская плясовая
2. Украинский танец «Коломийка»
3. Молдавский танец «Молдовеняска»

Современный танец: танцы на основе изученных движений (по выбору преподавателя)

В конце учебного года проводится зачет в форме просмотра, концертного выступления.

7 класс

Умение выполнять движения классического и народного и современного танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики; исполнять различные движения в соответствии с характером танца; раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле.

Примерный перечень хореографических номеров:

Классический танец:

1. А. Адан. Вальс крестьянок из 1 акта балета «Жизель». Хореография Ж. Коралли
2. Х. Левенскольд. «Pas de quatre» сальфид из балета «Сильфида». Хореография А. Бурнонвиля

Народный танец:

1. Танцы, построенные на танцевальных (плясовых) традициях областей России
2. Итальянский танец «Тарантелла»
3. «Арагонская хота»

Современный танец: танцы на основе изученных движений (по выбору преподавателя). В конце учебного года проводится зачет в форме просмотра, концертного выступления.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Сценическая практика», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- умение осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
- умение работать в танцевальном коллективе;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на занятии;
- навыки участия в репетиционной работе.

Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества освоения учебного предмета «Сценическая практика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся в конце каждого учебного года.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: просмотрах, концертах, конкурсах и т.д.

Критерии оценки

По итогам просмотра на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)

3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Методическое обеспечение учебного процесса

Занятия по учебному предмету «Сценическая практика» строятся по следующей схеме: вводное слово преподавателя; слушание музыки и ее анализ; разучивание элементов танца, поз, переходов и рисунка танца.

Вводное слово преподавателя. Перед разучиванием нового танца преподаватель сообщает о нем некоторые сведения: история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной пляски, необходимо рассказать о характерных чертах данного народа. При разучивании фрагмента из балета дается информация о времени его создания, о стиле исполнения, характерном для той эпохи.

Слушание музыки и ее анализ. Преподаватель предлагает прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер и т.д.

Разучивание элементов танца, поз, переходов и рисунка танца. При разучивании движений хорошие результаты дает метод, при котором обучающиеся повторяют движения вместе с объяснением и показом преподавателя, а затем исполняют их самостоятельно. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Затем движения постепенно усложняются, приближаясь к законченной форме. Когда основные движения, позы, рисунок изучены, необходимо приступить к соединению их в танцевальные комбинации.

При организации образовательного процесса используются следующие методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение преподавателя включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения. Показ движений применяется преподавателем для передачи обучающимся характера движений. Показ помогает выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальную комбинацию.

Для изучения или закрепления новых, сложных движений танца используется прием выполнения упражнений обучающимися по очереди с последующим анализом результатов преподавателем или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений преподавателем или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намека на унижение личности ребенка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

Список рекомендуемой методической литературы

1. Белозерова В. В. Традиционная культура Орловского края. Орел, 2005
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Громова Е. Н. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. СПб: Планета музыки, 2010
4. Заикин Н. И., Заикина Н. А. Областные особенности русского народного танца. Часть 1. Орел, 1999
5. Заикин Н. И., Заикина Н. А. Областные особенности русского народного танца. Часть 2. Орел, 2004
6. Климов А. А. Основы русского народного танца. М.: Искусство, 1981
7. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М.: Искусство, 1954
8. Ткаченко Т. С. Народные танцы. М.: Искусство, 1975
9. Устинова Т. А. Избранные русские народные танца. М.: Искусство, 1996

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3» г. Старый Оскол Старооскольского городского округа

Рабочая программа учебного предмета

«Предмет по выбору»

по направлению дополнительной общеразвивающей образовательной программы
«Хореография»

Срок обучения 7 лет

Старый Оскол

Принято

Методическим советом

МБУ ДО «ДШИ №3»

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДШИ №3»

Т.П. Жигунова



Разработчик: преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3» Кристиненко София
Алексеевна

Пояснительная записка

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Отделение хореографии ДМШ предлагает обучающимся предмет по выбору – современный танец. Данная программа очень важна, т.к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

Данная программа основана на типовых программах по другим предметам (по форме), на личном опыте преподавателя, на программах по современному танцу других преподавателей.

Цель программы: способствовать стремлению детей самовыражаться в движении; выявление индивидуальных творческих способностей, преобразование личности ребёнка, его внутреннего духовного и внешнего облика;

Достижение поставленной цели связано с решением следующих *задач*:

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- освоение общего принципа движения;
- формирование знаний по технике исполнения специальных элементов современного фристайла;
- приобретение и формирование знаний, умений, навыков создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобретение свободы движения;

2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие образного и аналитического мышления;
- развитие чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развитие внимания и наблюдательности;
- развитие эстетического вкуса, расширение кругозора;
- развитие профессиональных данных, танцевально-ритмической координации и выразительности;

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание культуры поведения, чувства прекрасного, чувства такта, уважения друг к другу,
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства ответственности за общее дело,
- повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга;

Дисциплина «Предмет по выбору» заложена в учебный план с 1-го по 7-й класс. Это индивидуальные занятия, посещаемые теми обучающимися, которые хотят изучать этот предмет. Занятия проводятся с 1-го по 7(8)-ой классы по 1-му часу в неделю в расчёте на каждого ученика.

Структура программы по современному танцу содержит практический раздел. Раздел содержит изложение программных упражнений и их разновидностей в определённой последовательности.

Практический раздел:

1. Введение – теоретические знания о природе движения, смысле танца, о логике построения танцевальных композиций;

2. Теоретические занятия.

3. Разминка.

- Шея:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на талии.

* резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* резкий поворот головы влево, вправо;

- * наклон головы вниз вперёд-назад;
- * полукруг головой спереди, сзади;
- * полный круг головой в одну сторону, в другую сторону;
- * смещение головы за счёт шеи, а плечи на месте; движение шей по кругу;

- Плечи:

- * и.п.: ноги на ширине плеч. Выполняется приседание и одновременно поднимаются плечи, затем ноги выпрямляются и плечи опускаются;
- * поочередно поднимаем и опускаем плечи;
- * круговые движения плечами;
- * плечи вперёд - спина горбится, плечи назад – спина выпрямляется, грудь вперёд (контракция, релакция).

- Руки:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются круговые движения кистями к себе, от себя, одновременно, поочередно;
- * сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, круговые движения;
- * то же самое, но в разные стороны;
- * другие разновидности этого движения;
- * круговые движения выпрямленной рукой;
- * волнообразные движения обеими руками;
- * «восьмёрки» руками (разные виды), можно с поворотом;

- Туловище:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад.
- * круговые движения туловищем;
- * перекручивание корпуса;
- * «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны;

- Бёдра:

- * и.п.: руки на плечах, плечи и корпус неподвижны. Выполняется смещение бёдер вправо-влево, вперёд-назад, по точкам отдельно (крестом);
- *соединение предыдущего движения по точкам в целостное круговое

движение бёдрами;

* «восьмёрка» бёдрами, корпус неподвижен;

- Ноги:

* и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполняется приседание с одновременным подъёмом на полупальцы, затем и.п.;

* подъём на п/п на одной ноге;

* перекаты с одной стопы на другую;

* полукруг коленом;

* наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе);

* танцевальные шаги, виды шагов;

* скольжение;

* носки вместе, пятки врозь и наоборот – перемещение в сторону;

- Танцевальная связка движений:

* на каждом уроке в разминке используются различные танцевальные соединения (связки) движений, которые используются в современном фристайле;

* пример: связка «Лесенка», выполняется так:

- и.п.: ноги вместе, руки прижаты к корпусу;

- смещаются бёдра вправо (влево);

- смещаются плечи вправо (влево);

- смещается голова вправо (влево);

- шаг влево, как-будто падать;

4. Упражнения на растяжку.

* и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев. н.;

* и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперёд к ногам, лежать на ногах в течение минуты;

* работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочередно тянут вперёд один другого;

* растяжка в паре у станка;

5. Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;

* «лягушка» - на животе достать голову ногами;

* «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;

* работа в паре;

6. Силовые упражнения.

* ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять минуту;

* очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;

* различные упражнения на пресс;

* лёжа на спине, поднять ноги на 90*, опустить вниз, не касаясь пола;

* другие упражнения;

7. Расслабление.

* с закрытыми глазами выполнять произвольные медленные движения под музыку;

* лёжа на полу, сильно напрячь все мышцы тела и тут же расслабить;

* расслаблять по очереди отдельные части тела;

8. Упражнения на развитие пластичности тела.

* «волна» корпусом боковые, вперёд, назад; от головы, от колена, не передвигаясь, с шагом, снизу вверх, с шагом и без него, сверху вниз, с шагом в сторону, вперёд, назад;

* «волна» руками, справа налево и наоборот;

9. Упражнения на развитие ритмичности.

* воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;

* определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;

* добиться синхронности;

* ритмические упражнения с предметом (с мячом, с бубном, с трещотками и др.);

10. Упражнения на равновесие.

- * «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;
- * стоя на одной ноге, другую прижать к груди;

11. Элементы латины.

- * различные основные шаги с носка на пятку (мягкие, жёсткие);
- * «качающиеся бёдра» с плавными перемещениями;

12. Элементы акробатики.

- * «мостик» разные варианты;
- * «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;
- * стойка на руках;
- * «берёзка» - стойка на лопатках;

13. Элементы верхнего брэйка.

- * в основе волнообразные движения всеми частями тела;
- * работа диафрагмы (в стороны, крестом, по кругу);
- * «лесенка», «робот»;

14. Прыжки.

- * на месте: с двух ног на две, с одной ноги на другую, с двух ног на одну;
- * с продвижением, с подбивкой, со скрещиванием ног и др.;

15. Вращения.

- * повороты на 90*, 180*, 360* с различных шагов, подходов;
- * традиционные формы;

16. Танцевальные игры.

- * предназначены для раскрепощения детей и развития у него фантазии. Например, ребёнок изображает какое-то животное, а другие должны угадать, кто это;
- * другие игры;

17. Импровизация.

- * свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер;
- * создание образа;

18. Разучивание танцевальных композиций.

* постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, в зависимости от возможностей детей;

19. Концертная деятельность.

* один - два номера в год;

Преподаватель самостоятельно сочиняет комбинации и этюды на различные задачи, соответствующие программе.

2-ой комплекс – усложнённый, для старших классов

1. Разминка.

Шея:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

* Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

* круговые движения шеей;

Плечи:

и.п.: ноги на ширине плеч;

* приседания и одновременное поднимание плеч, оба вместе или поочерёдно;

* вращательные движения правым и левым плечом;

* двумя плечами одновременно;

* контракция, релакция;

Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

* вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочерёдно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

* волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

* «змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

* выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

* «волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

* «Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах;

* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

* то же, с подъёмом на п/п;

* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- Танцевальная связка:

* на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

2. Упражнения на растяжку.

и.п.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;

* растяжка в паре у станка;

* работа в тройке;

* шпагат на полу и на возвышении;

3. Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;

* «лягушка»;

* «мостик»;

* «кошка»;

* другие упражнения;

4. Силовые упражнения.

* различные упражнения на пресс»

* «уголок»;

* «лодочка»;

* отжимания;

5. Расслабление.

* упражнения на релаксацию;

6. Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

* боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

* справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

* во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой.

Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

7. Упражнения на развитие чувства ритма.

* синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;

* расстановка акцентов в ритмической композиции* * ускорение темпа данной композиции;

8. Упражнения на равновесие.

* «ласточка»;

* другие упражнения;

9. Элементы латины.

- * закрученные шаги;
- * основной шаг «Ча-ча-ча»;
- * повороты шагом «ча-ча-ча»;
- * другие движения

10. Элементы акробатики.

- * «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

11. Элементы брэйка.

- * верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;
- * нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

12. Элементы «Хип-хопа».

- * ритмичные движения на прыжках;

13. Прыжки.

- * подбивка, с разбега;
- * с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;
- * «перекидной»;
- * «ножницы»;

14. Вращения.

- * классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;
- * повороты «лесенкой» на 180*;
- * другие усложнённые вращения;

15. Танцевальные игры.

- * фантазия преподавателя;

16. Импровизация.

- * свободная пластика под музыку;
- * упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

17. Разучивание танцевальных композиций.

18. Концертная деятельность.

Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат на уроке;
- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

Контроль и учёт успеваемости

На уроках современного танца необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, но в индивидуальной форме. Индивидуальное обучение предполагает более подробное объяснение каждому ученику тех движений, которые требуют внимательного подхода. Преподаватель имеет возможность работать с ребёнком, детально рассказывая ему, как лучше сделать движение, какие мышцы надо напрягать, как это сделать. Ещё лучше, если преподаватель может просто показать сам. Дело в том, что в современном танце очень много таких движений, которые надо с каждым человеком отдельно проучить, поправить, поддержать ноги или спину в нужном состоянии.

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости следует определять следующими формами:

- опрос;
- контрольный урок – практический показ комбинаций, этюдов;

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить

результат, внести изменения в процесс. Контроль даёт возможность увидеть результат своего труда ученикам, преподавателям, родителям.

Проведение показательных уроков перед родителями способствует повышению интереса. Проведение таких уроков, также контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия, промежуточный – по контрольным урокам.

ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

1 класс

- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- уровни подъёма ног;
- понятия о круговых движениях;
- простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- элементарные движения современной пластики;
- навыки простейшей координации;
- небольшие связки движений;

2 класс

- овладение первоначальными навыками координации движений;

- умения сознательного управления мышцами;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;

3 класс

- работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

4 класс

- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- круговые движения ног на 90*;
- развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости,
- усложнение координации;

5 класс

- выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений;

6 класс

- координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;

- развитые данные при исполнении композиций;
- исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.
- умение связывать различные типы движений в единое целое;
- музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;

7 класс

- комплекс на гибкость корпуса;
- комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
- прыжковые комбинации;
- умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
- составление самостоятельных комплексов для разминки;
- умение пользоваться приёмами правильного дыхания;

По окончании 7-го класса учащиеся должны уметь:

- начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
- пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
- пользоваться своими развитыми данными;
- комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

Учащиеся должны владеть:

- приёмами вращения;
- правилами дыхания;
- слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
- правильной координацией;
- приёмами прыжка;
- «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;

- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц;

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й младший класс) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (2-3 классы) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты,

особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе *слово несёт* самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы:

- урок – индивидуальное практическое занятие;
- мелкогрупповые занятия (при необходимости постановочной работы);
- посещение репетиций других коллективов с целью обмена опытом;
- просмотр видеозаписей;

Принципы программы.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определённых знаний, умений; на развитие компетентности в области хореографии; на формирование навыков на уровне практического применения.

Основные принципы:

- * вариативность программы (преподаватель имеет право самостоятельно распределять учебный материал на нужный период обучения в зависимости от подготовленности учащихся, не нарушая логики в учебном процессе).
- * содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».
- * программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.
- * программа предусматривает не только практические занятия, но другие

формы работы, которые улучшают качество преподавания, позволяют создавать атмосферу творчества.

Формы организации учебного процесса

Урок – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении уроков по современному танцу необходимо руководствоваться следующими моментами:

- * постепенное увеличение физической нагрузки;
- * чередование темпа нагрузки;
- * равномерность нагрузки на обе ноги;
- * правильное распределение дыхания;

При подготовке к уроку учитывать такие факторы:

- * объём материала;
- * степень его сложности;
- * индивидуальные особенности каждого учащегося, его физические и психологические возможности;

При продумывании плана занятия предполагается детальная разработка каждой части урока, где следует определить:

- * музыкальный материал, ввести его в различные комбинации;
- * определить характер музыки, её образ, просчитать музыкальные фразы;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей, не нарушать последовательность (разминка всех частей тела, танцевальные связки движений, упражнения на растяжку, на гибкость, силовые упражнения, расслабление, упражнения на пластичность, чувство ритма, упражнения на равновесие и т.д.) Совсем не обязательно вводить все задания в один урок, преподаватель должен гибко подходить к творческому процессу, учитывая возможности каждого ребёнка. Очень важно:

- * объяснять назначение каждого упражнения и правила его исполнения;
- * чередовать работу различных групп мышц;
- * равномерно распределять физическую нагрузку;

- * развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- * воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Урок по современному танцу имеет свою структуру: разминка, танцевальные этюды, работа над гибкостью и пластичностью, затем более сложные элементы – прыжки, вращения и т.д. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Музыкальное оформление урока современного танца

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт

эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

Список используемой литературы

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – «Стретчинг» - Москва, «Современный спорт», 2001 год.
2. Дешкова И. – «Загадки Терпсихоры» - Москва, изд. «Детская литература», 1989год.
3. Иваницкий А.В. – «Ритмическая гимнастика, современная пластика» - Москва, «Сов. Спорт», 1999г.
4. Хрипкова А.Г. – «Мир детства. Подросток» - Москва, «Педагогика», 1989г.
5. Меркель М. – «Вариации в зеркале» - Москва, «Искусство», 1980г.
6. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
7. Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
8. Чефранова Н. – «О внутренней технике артиста балета» - Москва, «Искусство», 1999г.