



Индивидуальный предприниматель Шлеина Александра Владимировна

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

А.В. Шлеина



22 мая 2023г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ»

Возрастная категория: дошкольный возраст (3-7 лет)

Срок реализации программы: 4 года

Челябинск
2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	16
3. Содержание изучаемого курса	34
4. Условия реализации дополнительной образовательной программы	70
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	71
6. Список литературы.....	74
Приложение	76

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» имеет целью овладения разностороннего художественно-эстетического развития личности, через игровые приемы средствами хореографии

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному образованию» от 29 августа 2013г. № 1008.

Направленность программы. Программа направлена на освоение обучающимися основ хореографического искусства, через игровые подходы освоение основ современных направлений хореографии, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития обучающегося. А так же программа направлена на самоопределение и самореализацию воспитанника.

Актуальность программы. В настоящее время очень популярными стали современные танцевальные направления. Активно пропагандируют танцевальную деятельность на телевидении и в средствах массовой информации. Всё больше и больше появляется конкурсных программ и фестивалей. В связи, с такой популярностью среди населения, повысился интерес к танцевальной деятельности. Появилась и необходимость в создании общеобразовательной программы по хореографии для детей разных возрастов

и разной подготовки, которая позволит грамотно, познавательно и интересно организовать творческий процесс. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования, обучающегося, для его духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений, формирует художественное «Я».

Отличительные особенности и новизна программы состоит в том, педагог использует собственные методические разработки упражнений, заданий и игр, а также своё виденье на построение процесса освоения современного танца на занятиях в творческом коллективе. Каждое занятие состоит из танцевальных игр, которые направлены на развитие тех или иных способностей ребенка необходимых для дальнейшего обучения. А так же, отличительной особенностью программы является подбор репертуара. В репертуар входят номера, с непохожими друг на друга, а главное актуальными на сегодняшний день, темами. В детском танце, педагог использует образы из мультфильмов, которые популярны, что позволяет ребёнку с интересом вжиться в образ и научиться танцевать как любимый герой.

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

За основу реализации программы взят личностно-ориентированный подход, в центре внимания которого находится личность ребенка, стремящаяся к реализации своих творческих возможностей и удовлетворению своих познавательных запросов через игру. Принципы организации образовательного процесса нацелены на поиск новых творческих ориентиров и предусматривают:

- самостоятельность обучающихся;
- развивающий характер обучения;
- интеграцию и вариативность в применении различных областей знаний.

Дополнительная образовательная программа опирается на следующие педагогические принципы:

- принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в педагогической деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

Адресат программы. Набор в объединение для освоения данной программы осуществляется на добровольной основе по желанию детей, на основании заявления родителей (законных представителей) обучающихся и медицинской справки. Наличие специального уровня подготовки не предусмотрено. Вступительных испытаний нет.

В реализации данной программы участвуют воспитанники в возрасте 3-8 лет. Занятия проводятся в группах, индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Цель программы - разностороннее художественно-эстетическое развитие личности через игровые приемы средствами хореографии.

Задачи программы.

Задачи обучения:

- дать знания об основных видах хореографии,
- научить применять терминологию танца,
- обучить музыкальной азбуке,
- ознакомить с историей хореографии,
- ознакомить с разнообразием и особенностями хореографических коллективов края, страны, мира.

Задачи развития:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности, эмоциональной выразительности.

- развитие гибкого мышления, воображения, образности.
- формирование и развитие навыков общения в коллективе.

Задачи воспитания:

- воспитание трудолюбия, терпения,
- воспитание аккуратности и опрятности.
- воспитания чувства доброты и ответственности к людям.
- воспитать желание добиваться поставленных целей.

Для реализации программы **образовательный процесс в объединении организован в рамках 1 уровня:**

1 уровень – Стартовый: знакомство с танцевальной деятельностью через игровой элемент. Срок реализации 4 года (1,2,3,4 года обучения). Освоение азов ритмики, азбуки классического танца, основные элементы детского танца. В основу обучения положено игровое начало. В образовательном процессе используются русские народные игры, которые знакомят с национальными особенностями, народными традициями, способствуют формированию патриотических чувств у детей. Ритмические песенки, стишки и скороговорки для развития у детей мелкой и крупной моторики, координации и речи.

Уровень	Год обучения	Возраст	Кол-во часов	Кол-во человек
1	1	3-4	2ч (20мин)	12-15
1	2	5-6	4ч (30мин)	12-15
1	3	6-7	4ч (30мин)	12-15
1	4	7-8	4ч (45мин)	12-15

Возраст обучающихся:

1 уровень:

- 1 год обучения – 3-4 лет.
- 2 год обучения – 5-6 лет.
- 3 год обучения – 6-7 лет.
- 4 год обучения – 7-8 лет

Виды занятий. Программа также включает разные виды занятий: учебное занятие; занятие – игра; открытое занятие, занятие-репетиция.

Формы организации детей на занятии: Основными формами организации образовательного процесса являются:

- фронтальная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой. Групповая форма организации деятельности в конечном итоге приводит к разделению труда в «творческой паре» или подгруппы, Здесь оттачиваются и совершенствуются уже конкретные профессиональные приемы, которые первоначально у обучающихся получались быстрее и (или) качественнее:

- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев, что позволяет ощутить помощь со стороны друг друга, учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы.

- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру. Индивидуальная форма формирует и оттачивает личностные качества обучающегося, а именно: трудолюбие, терпение, волю, целеустремленность. Данная организационная форма позволяет готовить обучающихся к участию в конкурсах.

Условия набора и режим занятий.

Набор в объединение, проходит на свободной основе: в объединение принимаются все дети проявляющий интерес к хореографическому искусству в возрасте от 3 лет до 8 лет, по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Занятия с детьми дошкольного возраста стартового уровня 1 года обучения проходят два раза в неделю, продолжительностью 30 минут, 72 часа в год. Занятия группы дошкольников стартового уровня 2 года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, продолжительностью 30 минут, между занятиями 10 минутный перерыв, 144 часа в год. Занятия группы стартового уровня 3 года обучения и 4 года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, продолжительностью 45 минут, между занятиями 10 минутный перерыв, 144 часа в год. При необходимости, в период

концертной или конкурсной деятельности, могут быть организованы сводные репетиции нескольких групп или всего коллектива.

Результаты освоения программы:

Предметные:

- иметь представление об истории хореографии,
- знать основные жанры хореографического искусства;
- владеть терминологией танца,
- владеть основными видами хореографии,
- знать музыкальную грамоту,
- иметь представление о разнообразии хореографических коллективов края, страны, мира.

Метапредметные:

- проявлять инициативность в классной работе и в концертной деятельности;
- уметь анализировать и корректировать личное исполнительское мастерство;
- уметь работать совместно со всеми группами коллектива;
- уметь восстанавливать и копировать концертную программу прошлых лет, по видеозаписи;
- проявлять силу, выносливость, ловкость;
- быть ритмичным, музыкальным, артистичным, эмоционально выразительным;
- проявлять самостоятельность.

Личностные:

- быть трудолюбивым, терпеливым, общительным.
- быть аккуратным и опрятным.
- быть добрым и ответственным.
- быть целеустремлённым.

Механизм подведения итогов.

Технология определения учебных результатов заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими тестовыми баллами (1 – 10 баллов). В качестве методов, с помощью которых педагог будет определять соответствие результатов обучения учащихся программным

требованиям, могут быть наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный или письменный), анализ контрольного задания, собеседование и др.

В приложении представлена таблица, которая позволяет наглядно представить набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести учащийся в результате освоения конкретной общеобразовательной программы (Приложение № 1).

Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком отражается в диагностической карте учета результатов обучения (Приложение № 3). Педагог 2 раза в год проставляет баллы, соответствующие степени выраженности оцениваемого качества у ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку нужно прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка – это поддержит его стремление к новым успехам.

Динамика личностного развития учащихся, отслеживается по трем блокам личностных качеств – организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности (Приложение № 2). В совокупности приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Технология определения личностных качеств обучающегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, конфликтность, тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Для удобства выделенные уровни обозначаются баллами. В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическую беседу, и другие.

Технология мониторинга личностного развития ребенка требует документального оформления полученных результатов на каждого ребенка. С этой целью педагог оформляется диагностическая карта *учета динамики личностных качеств развития воспитанников* (Приложение № 4).

Карта заполняется два раза год..

Полученные срезы позволяют последовательно фиксировать поэтапный процесс изменения личности каждого учащегося, а также планировать темп индивидуального развития.

Для того, чтобы отследить общеобразовательный процесс обучающихся существуют методы контроля такие, как текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль – осуществляется регулярно преподавателем на уроках. Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную организацию домашних занятий. Текущий контроль учитывает темпы продвижения ученика, инициативность на уроках и при выполнении домашней работы, качество выполнения заданий.

Формы текущего контроля:

- устный опрос (фронтальный и индивидуальный),
- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольное занятие,

- устный опрос (фронтальный и индивидуальный),
- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в период с 20 по 30 декабря и с 15 по 30 апреля.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе.

Формы итоговой аттестации:

- контрольное занятие,
- устный опрос (фронтальный и индивидуальный),
- педагогическое наблюдение,
- концертная и конкурсная деятельность.

Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации учреждения, педагоги дополнительного образования, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов:

количество воспитанников (%), полностью освоивших дополнительную образовательную - программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;

- причины не освоения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

-высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков;

ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе в объединении предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, разработанных педагогами коллектива, с уровнями хореографической подготовки.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

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

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

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

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

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

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

- Музыкально – ритмическая координация

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

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

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах.

параметры	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Балетные данные	· Хорошая осанка · Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) · Танцевальный шаг от 120⁰ · Высокий подъем стопы · Очень хорошая гибкость · Легкий высокий	· Не сильно развитая осанка · Выворотность в 2 из 3 суставов · Танцевальный шаг 90⁰ · Средний подъем · Не очень хорошая гибкость · Легкий средний прыжок	· Плохая осанка · Выворотность в 1 из 3 суставов · Танцевальный шаг ниже 90⁰ · Низкий подъем · Плохая гибкость · Нет прыжка

	прыжок		
Музыкально-ритмические способности	· развитое чувство ритма · Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) · нервная · мышечная · двигательная · Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	· чувство ритма сформировано недостаточно · Координация движений 2 показателя из 3 · Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	· Нет чувства ритма · Координации движений 1 показатель из 3 · Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	· Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене · создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	· Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене · Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	· Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене · Не может создать сценический образ

От уровня к уровню спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом уровне обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

Мониторинг возможностей обучающихся, позволяет дать полноценную картину освоения каждого уровня программы. В результате, которого, обучающиеся могут завершить обучение на определённом уровне, либо перейти на уровень выше.

2. Учебный план

1уровень обучения. Стартовый.

№	Название блока.	1 год обучения (3-4 лет)	2 год обучения (5-6 лет)	3 год обучения (6-7 лет)
1	<i>Ритмика</i>	36	34	24
2	<i>Детский танец</i>	10	46	52
3	<i>Физическая подготовка (ФП)</i>	10	32	32
4	<i>Формирование репертуара.</i>	16	32	36
Итого:		72 часа	144 часа	144 часа

№	Название блока.	4 год обучения (7-8 лет)
1	<i>Физическая подготовка (ФП)</i>	28/38
2	<i>Детский танец</i>	22/32
3	<i>Классический танец</i>	24/34
4	<i>Народный танец</i>	12/24
5	<i>Современный танец</i>	12/22
6	<i>Акробатика</i>	8/18
7	<i>Формирование репертуара.</i>	38/48
Итого:		144/ 216 часов

Цель 1 года обучения

Формирование музыкальных движений и чувства ритма, развитие координации движений и танцевальных навыков, хореографических возможностей и привитие эстетического вкуса. Развитие образного мышления. Знакомство со сценическим пространством.

Задачи

1. Ознакомить обучающихся с историей возникновения, развития, ролью и значением хореографического искусства.
2. Сформировать общее представление о танцевальном искусстве и развить интерес к нему.
3. Познакомить с анатомо-физиологическими особенностями активной двигательной деятельности.
4. Осуществить развитие физических данных необходимых для занятий хореографией (выворотность, подъем, танцевальный шаг, прыжок и т. д.)
5. Развить ритмичность, музыкальность, выразительность движений.
6. Познакомить с методическим исполнением основных танцевальных движений.
7. Научить прорабатывать отдельные танцевальные элементы, постепенно усложняя их, переходя к танцевальным связкам.
8. Укрепить здоровье детей за счёт курса детской йоги.
9. Развить мелкую моторику за счёт курса пальчиковых игр.

Знания и умения 1 год обучения:

Знать:

- Определенный запас выразительных движений
- Теорию и методику танцевальных движений (положение корпуса, позиции рук, ног, повороты и наклоны головы и т.д.)

Уметь:

- Чувствовать музыку (отличать сильную долю музыкального такта от слабой).
- Владеть своим телом (координация движений)
- Изображать те или иные предметы или образы при помощи рук и поз.

**Учебный план 1 года обучения
для детей дошкольного возраста**

Название раздела, темы	Общее кол-во часов	теории	практики	Формы аттестации/контроля
<u>Вводное занятие:</u>	1	1		
<u>Ритмика:</u>	34	7	27	Открытое занятие
<i>1.Пальчиковые игры.</i>	7		7	
<i>2.Ритмичные песенки.</i>	10		10	
<i>3. Подвижные игры.</i>	10		10	
<i>4. Основы музыкальных знаний.</i>	7	7		
<u>Детский танец:</u>	12	3	9	Открытое занятие
<i>1.Хореографическая азбука.</i>	4	1	3	
<i>2.Игровые этюды.</i>	4		4	
<i>3.Танцевальные этюды.</i>	4		4	
<u>Физическая подготовка (ФП):</u>	10	2	8	Открытое занятие
<i>1.Общая физическая подготовка.</i>	3		3	
<i>2.Хореографические данные.</i>	4	1	3	
<i>3. Комплекс гимнастических упражнений.</i>	3	1	2	
<u>Формирование репертуара:</u>	12	2	10	Отчетный концерт
<i>1.Постановка и репетиция номера.</i>	10	1	9	

2.Сценическое движение и актёрское мастерство.	1	1		
3.Концертная деятельность	1		1	
<u>Промежуточная аттестация.</u>	2		2	Открытое занятие.
<u>Итоговое занятие.</u>	1		1	Контрольное занятие
<u>Итого:</u>	72	15	57	

Цель 2 года обучения

Формирование артистичности, усложнение танцевальных движений, расширение хореографических возможностей и культуры исполнения.

Задачи

1. Ознакомить учащихся с культурой исполнения и поведения на сцене.
2. Поддерживать интерес учащихся к искусству хореографии.
3. Усложнение танцевальных связок и перенос их в танцевальные этюды.
4. Увеличивание темпа исполнения танцевальных движений.
5. Развить природные физические данные, такие как шаг (растяжка), подъем, гибкость, прыжок и даже артистичность.
6. Через игру развить координацию и командный дух.

Знания и умения 2 год обучения:

Знать:

- Расширить запас танцевальных движений
- Теорию и методику танцевальных движений (простые прыжки, различные комбинации и т.д.)
- Характер музыки.

Уметь:

- Комбинировать простые и сложные движения в простых хореографических композициях.
- Исполнять танцевальные движения в различном темпе
- Вживаться в образ в танцевальных номерах.
- Показывать разные эмоциональные состояния.

**Учебный план 2 года обучения.
Дошкольный возраст.**

Дисциплина, тема	Общее кол-во часов	теории	практики	Формы аттестации/контроля
<u>Вводное занятие:</u>	1	1		
<u>Ритмика:</u>	32	7	25	Открытое занятие
<i>1.Пальчиковые игры.</i>	6		6	
<i>2.Ритмичные песенки.</i>	7		7	
<i>3. Подвижные игры.</i>	10		10	
<i>4. Основы музыкальных знаний.</i>	7	7		
<u>Детский танец:</u>	46	8	38	
<i>1.Хореографическая азбука.</i>	16	8	8	Открытое занятие
<i>2.Игровые этюды.</i>	14		14	
<i>3.Танцевальные этюды.</i>	16		16	
<u>Физическая подготовка (ФП):</u>	32	4	28	Открытое занятие
<i>1.Общая физическая подготовка.</i>	12		12	

2.Хореографические данные.	10	2	8	
3. Комплекс гимнастических упражнений.	10	2	8	
<u>Формирование репертуара:</u>	30	10	20	Конкурсы, отчетный концерт
1.Постановка и репетиция номера.	14	4	10	
2.Сценическое движение и актёрское мастерство.	10	2	8	
3.Сценический макияж.	4	4		
1. Концертная деятельность	2		2	
<u>Промежуточная аттестация</u>	2		2	Открытое занятие.
<u>Итоговое занятие.</u>	1		1	Контрольное занятие
<u>Итого:</u>	144	30	114	

Цель 3 года обучения

Формирование артистичности, усложнение танцевальных движений, расширение хореографических возможностей, музыкальной культуры и культуры исполнения.

Задачи

1. Ознакомить учащихся с различными танцевальными направлениями хореографии (классический, народный, современный танец).
2. Поддерживать интерес учащихся к искусству хореографии.
3. Усложнение танцевальных связок и перенос их в танцевальные этюды, и концертные номера.
4. Увеличивание темпа исполнения танцевальных движений.
5. Пополнение знаний основ музыкальной культуры.

Знания и умения 3 года обучения:

Знать:

- Расширить запас танцевальных движений
- Теорию и методику танцевальных движений (усложнение простых прыжков, различные комбинации и т.д.)
- Различные жанры и стили музыки.

Уметь:

- Комбинировать простые и сложные движения в хореографических композициях.
- Исполнять танцевальные движения в различном темпе
- Вживаться в образ в танцевальных номерах.
- Самостоятельно анализировать музыкальные произведения, определять их жанр и форму, темп, характер, музыкальный размер и динамические оттенки.

Учебный план 3 года обучения.

Название блока.	Общее кол-во часов	теории	практики	Формы аттестации/контроля
<u>Вводное занятие:</u>	1	1		
<u>Ритмика:</u>	20	5	15	Открытое занятие
<i>1.Пальчиковые игры.</i>	3		3	
<i>2.Ритмичные песенки.</i>	4		4	
<i>3. Подвижные игры.</i>	8		8	
<i>4. Основы музыкальных знаний.</i>	7	5	2	
<u>Детский танец:</u>	52	4	48	Открытое занятие
<i>1.Хореографическая азбука.</i>	14	4	10	
<i>2.Игровые этюды.</i>	14	0	14	
<i>3.Танцевальные этюды</i>	24		24	
Физическая подготовка (ФП):	32	4	28	Открытое занятие
<i>1.Общая физическая подготовка.</i>	12		12	
<i>2.Хореографические данные.</i>	10	2	8	
<i>3. Комплекс гимнастических упражнений.</i>	10	2	8	

Формирование репертуара:	36	14	22	Конкурсы, отчетный концерт
<i>1. Постановка и репетиция номера.</i>	18	6	12	
<i>2. Сценическое движение и актёрское мастерство.</i>	8	2	6	
<i>3. Сценический макияж.</i>	6	6		
<i>2. Концертная деятельность</i>	4		4	
<u>Промежуточная аттестация</u>	2		2	Конкурсное выступление.
<u>Итоговое занятие:</u>	1		1	
<i>Итого:</i>	144	28	116	

Цель 4 года обучения.

Формирование артистичности, усложнение танцевальных движений, расширение хореографических возможностей, музыкальной культуры и культуры исполнения. Введение в классический танец, народно-сценический танец. Понятие современный танец.

Задачи

1. Ознакомить обучающихся с различными танцевальными направлениями хореографии (классический, народный, современный танец).
2. Поддерживать интерес учащихся к искусству хореографии.
3. Усложнение танцевальных связок и перенос их в танцевальные этюды, и

концертные номера.

4. Увеличивание темпа исполнения танцевальных движений.
5. Пополнение знаний основ музыкальной культуры.
6. Внедрение в образовательный процесс прыжковой акробатики.

Знания и умения 4 года обучения:

Знать:

- Расширить запас танцевальных движений
- Теорию и методику танцевальных движений (усложненные прыжки, различные комбинации и т.д.)
- Различные жанры и стили музыки, осознавать выразительное значение мелодии и ритма.
- Отличие танцевальных жанров друг от друга.

Уметь:

- Комбинировать простые и сложные движения в хореографических постановках.
- Исполнять танцевальные движения в различном темпе
- Вживаться в образ в танцевальных номерах
- Грациозно и органично двигаться, соотносить свои движения с услышанной музыкой.
- Самостоятельно анализировать музыкальные произведения, определять их жанр и форму, темп, характер, музыкальный размер и динамические оттенки.
- Исполнять несложные трюковые элементы.

Учебный план 4 года обучения.

Название блока.	Общее кол-во часов	теории	практики	Формы аттестации/контроля
Вводное занятие:	1	1		
<u>Физическая подготовка (ФП):</u>	24/34		24/34	Открытое занятие
<i>1.Общая физическая подготовка.</i>	8/14		8/14	
<i>2.Хореографические данные</i>	10/12		10/12	
<i>3. Комплекс гимнастических упражнений.</i>	8/10		8/10	
<u>Детский танец:</u>	22/32	2/4	20/28	Открытое занятие
<i>1.Хореографическая азбука.</i>	8/10	2/4	6/6	
<i>2.Игровые этюды.</i>	4/6		4/6	
<i>3.Танцевальные этюды</i>	10/16		10/16	
<u>Классический танец:</u>	23/33	6/6	17/27	Открытое занятие
<i>1.Exercise у станка.</i>	11/21	3/3	8/18	
<i>2. Exercise на середине.</i>	8/8	2/2	6/6	
<i>3.Allegro.</i>	4/4	1/1	3/3	
<i>4. Exercise на пуантах.</i>	-	-	-	

<u>Народный танец</u>	12/24	4/10	8/14	Открытое занятие
<i>1. Народно – сценический танец.</i>	12/24	4/10	8/14	
<i>2. Народно – стилизованный танец.</i>	0/0	0/0	0/0	
<u>Современный танец:</u>	12/22	2/2	10/20	Открытое занятие
<i>1.Джаз танец.</i>	6/11	1/1	5/10	
<i>2. Танец Модерн.</i>	6/11	1/1	5/10	
<i>3.Contemporaries</i>	0/0	0/0	0/0	
<u>Акробатика</u>	8/18	1/2	7/16	Открытое занятие
<i>1. Прыжковая акробатика.</i>	8/18	1/2	7/16	
<i>2. Парная акробатика.</i>	-	-	-	
<u>Формирование репертуара:</u>	61/81	2/2	59/79	Конкурсы, отчетный концерт
<i>1.Постановка и репетиция номера.</i>	48/68	1/1	47/67	
<i>2.Сценическое движение и актёрское мастерство.</i>	8/8	1/1	7/7	

3. Сценический макияж.	1/1	1/1		
4. Концертная деятельность.	4/4		4/4	
<u>Промежуточная аттестация</u>	2		2	Конкурсное выступление.
<u>Итоговое занятие:</u>	1		1	Конкурсное выступление.
<u>Итого:</u>	144/ 216	16/23	128/193	

Календарное планирование

Гр. №1 стартовый уровень 1год обучения.

2 часа в неделю.

<u>№</u>	<u>Темы занятий</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>Октябрь</u>	<u>Ноябрь</u>	<u>Декабрь</u>	<u>Январь</u>	<u>Февраль</u>	<u>Март</u>	<u>Апрель</u>	<u>Май</u>	<u>Итого</u>
	Вводное занятие	1									1
1	<u>Ритмика:</u>										30
	- Пальчиковые игры.	1	1	1	1	-	1	1	1	-	7
	- Ритмичные песенки.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	8
	- Подвижные игры.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	- Основы музыкальных знаний.	-	1	1	-	1	1	1	1	-	6
2	<u>Детский танец:</u>										15
	- Хореографическая азбука.	1	1	-	1	1	1	-	1	-	6
	- Игровые этюды.	1	-	1	-	1	-	1	-	-	4
	- Танцевальные этюды.	-	1	-	1	1	1	-	1	-	5

3	<u>Физическая подготовка (ФП):</u>										14
	-Общая физическая подготовка.	-	1	-	-	1	-	-	1	-	3
	- Хореографические данные.	1	-	1	1	1	1	1	-	1	7
	- Комплекс гимнастических упражнений.	-	-	1	-	1	1	1	-	1	5
4	<u>Формирование репертуара:</u>										10
	- Постановка и репетиция номера.	1	1	1	-	-	1	1	-	2	7
	- Сцен.движение и актёрское мастерство.	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	- Сценический макияж.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация:				1				1		2
	Итоговое Занятие									1	1
	Всего:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Гр. № 2 Стартовый уровень. 2 год обучения. (2 часа в неделю).

<u>№</u>	<u>Темы занятий</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>Октябрь</u>	<u>Ноябрь</u>	<u>Декабрь</u>	<u>Январь</u>	<u>Февраль</u>	<u>Март</u>	<u>Апрель</u>	<u>Май</u>	<u>Итого</u>
	Вводное занятие	1									1
1	<u>Ритмика:</u>										32
	- Пальчиковые игры.	1	1	1	1	1	-	1	-	-	6
	- Ритмичные песенки.	1	1	1	1	-	1	1	1	-	7
	- Подвижные игры.	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10

	- Основы музыкальных знаний.	1	1	-	1	-	1	1	1	1	7
2	<u>Детский танец:</u>										46
	- Хореографическая азбука.	1	2	2	2	2	1	2	2	2	16
	- Игровые этюды.	2	2	1	2	1	1	2	2	1	14
	- Танцевальные этюды.	1	2	2	2	1	2	2	2	2	16
3	<u>Физическая подготовка (ФП):</u>										32
	-Общая физическая подготовка.	2	2	1	1	1	2	1	1	1	12
	- Хореографические данные.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	- Комплекс гимнастических упражнений.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10
4	<u>Формирование репертуара:</u>										30
	- Постановка и репетиция номера.	1	2	2	2	1	1	2	2	1	14
	- Сцен. движение и актёрское мастерство.	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
	- Сценический макияж.	-	-	1	1	-	-	1	-	1	4
	-Концертная деятельность							1		1	2
	Промежуточная аттестация				1				1	-	2
	Итоговое занятие									1	1
	Всего:	15	18	16	18	12	14	19	16	16	144

Гр. № 3 Стартовый уровень. 3 год обучения. (4 часа в неделю) .

<u>№</u>	<u>Темы</u> <u>занятий</u>	<u>Сентя</u> <u>брь</u>	<u>Октя</u> <u>брь</u>	<u>Нояб</u> <u>рь</u>	<u>Декаб</u> <u>рь</u>	<u>Янва</u> <u>рь</u>	<u>Февра</u> <u>ль</u>	<u>Мар</u> <u>т</u>	<u>Апре</u> <u>ль</u>	<u>Ма</u> <u>й</u>	<u>Ито</u> <u>го</u>
	Вводное занятие	1									1
1	<u>Ритмика:</u>										20
	- Пальчиковые игры.	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
	- Ритмичные песенки.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	- Подвижные игры.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	- Основы музыкальных знаний.	1	1	-	1	-	1	1	1	1	7
2	<u>Детский танец:</u>										52
	- Хореографическая азбука.	1	2	2	2	2	2	1	1	1	14
	- Игровые этюды.	1	2	1	2	2	2	1	2	1	14
	- Танцевальные этюды.	2	4	2	4	2	4	2	2	2	24
3	<u>Физическая подготовка (ФП):</u>										32
	-Общая физическая подготовка.	2	2	2	1	1	1	1	1	1	12
	- Хореографические данные.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	- Комплекс гимнастических упражнений.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	<u>Формирование репертуара:</u>										36
	- Постановка и репетиция номера.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	- Сцен.движение и актёрское мастерство.	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8

- <i>Сценический макияж.</i>	-	1	1	1	-	-	1	1	1	6
- <i>Концертная деятельность</i>				1			1	1	1	4
Промежуточ ная аттестация				1				1	-	2
Итоговое занятие									1	1
Всего:	14	19	16	21	14	17	15	17	16	144

Гр. № 4 стартовый уровень. 4 год обучения. (4 час в неделю)

<u>№</u>	<u>Темы занятий</u>	<u>Сентя брь</u>	<u>Окт ябрь</u>	<u>Нояб рь</u>	<u>Дека брь</u>	<u>Январ ь</u>	<u>Февр аль</u>	<u>Мар т</u>	<u>Апр ель</u>	<u>Май</u>	<u>Ит ого</u>
	Вводное занятие	1									1
1	<u>Классический танец:</u>										24/34
	- <i>Exercise у станка.</i>	2/2	2/2	1/4	1/4	1/2	1/4	1/2	2/1	1/1	12/22
	- <i>Exercise на середине.</i>	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	-	8/8
	- <i>Allegro.</i>	1/1	-	-	1/1	1/1	-	1/1	1/1	-	4/4
	- <i>Exercise на пунтах.</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	<u>Детский танец:</u>										22/32
	- <i>Хореографич еская азбука</i>	-1	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	8/10
	- <i>Игровые этюды.</i>	1/1	-1	1/1	-1	-	1/1	-	1/1	-	4/6
	- <i>Танцевальны е этюды.</i>	1/1	1/2	1/2	2/2	1/1	1/2	1/2	1/2	1/2	10/16
3	<u>Акробатика</u>										8/18
	- <i>Прыжковая акробатика.</i>	1/2	1/2	1/2	1/2	-2	1/2	1/2	1/2	1/2	8/18
	- <i>Парная акробатика.</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	<u>Физическая подготовка (ФП):</u>										28/38
	- <i>Общая физическая подготовка.</i>	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/1	1/1	-	8/14

	- Хореографические данные.	1/1	2/2	1/2	1/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	10/12
	- Комплекс гимнастических упражнений.	1/1	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	1/2	1/1	-	8/10
5	<u>Народный танец:</u>										12/24
	- Народно – сценический танец.	1/2	2/4	2/4	2/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	12/24
	- Народно – стилизованный танец.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	<u>Современный танец:</u>										12/22
	- Джаз танец.	-	1/1	1/2	1/2	-	1/2	1/2	1/2	-	6/11
	- Танец Модерн.	-	1/1	1/2	1/2	-	1/2	1/2	1/2	-	6/11
	- Contemporaries	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	<u>Формирование репертуара:</u>										61/81
	- Постановка и репетиция номера.	6/6	6/8	6/8	6/8	4/6	6/8	6/8	4/8	4/8	48/68
	- Сцен. движение и актёрское мастерство.	-	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	8/8
	- Сценический макияж.	-	-	-	-	-	-	1/1	-	-	1/1
	- концертная деятельность				1/1			1/1	1/1	1/1	4/4
	Промежуточная аттестация				1/1				1/1		2/2
	Итоговое занятие.									1/1	1/1
	Всего:	17/21	21/29	20/35	22/36	14/21	19/30	21/30	21/29	13/20	144/216

3.Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Ритмика

Теория:

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика улучшает гибкость, тонус тела, развивает мускулы. Ритмика помогает в формировании хорошей осанки, равновесия и координации. Детская танцевальная ритмика пробуждает осознание красоты. Танец развивает уверенность и самоуважение. Танец улучшает восприимчивость, понимание, способность к оценке других, помогает научиться уважать их - как за сходства, так и за отличия.

Цель занятий ритмикой у детей: научить ребенка чувствовать свое тело, выражать чувства с помощью движений; помочь ребенку стать менее скованным и стеснительным.

Особенность детской танцевальной ритмики: детская хореография развивает не только физические способности молодого организма, но и выстраивает творческие основы личности: сочетание музыки, движений и драматического искусства вырабатывает художественный вкус ребенка, а также способствует развитию его общей культуры и интеллекта.

Блок «Ритмика» включает в себя разделы: пальчиковые игры, подвижные игры, основы музыкальных знаний.

1.1. Пальчиковые игры.

Теория: Известно, что существует прямая связь между развитием мелкой моторики и развитием мышления ребенка. Чем более ловкие пальчики - тем более гибкий ум. А пальчиковые игры как нельзя лучше помогают в развитии мелкой моторики ребёнка. У пальчиковых игр есть еще одно преимущество - они помогают прочнее налаживать тесный контакт взрослого с ребенком.

Практика:

Стартовый уровень. 1 год обучения.

Легкие пальчиковые игры (речитатив):

- «1,2,3,4,5 – будем пальчики считать»

- «Кошечка»

- «Утята»

- «Шарик»

- «Бабочки»

- «Весёлая мышка»

- «Червячки»

- «Домик маленький на ёлке»

- «Мы кружок нарисовали»

Стартовый уровень. 2 год обучения.

Пальчиковые игры под музыку:

- « Есть в лесу из брёвен дом»

- «Маленькая Катя»

- «Твоя ладошка»

- «Кыш муха»

- «Обезьянки»

- « Шла кукушка»

- «Краб»

Стартовый уровень. 3 год обучения.

Сложные пальчиковые игры под музыку:

- « Мои вещи »

- «Я хочу построить дом»

- «Цветочек на клумбе»

- «Левая и правая»
- «Паровозик»
- « У жирафов»

1.2.Ритмичные песенки.

Теория: Для лучшего усвоения материала песни исполняются не только автором этой песни, но и детьми, как вместе с автором, так и отдельно под музыку.

Кроме того все слова песен необходимо проговаривать с детьми, чтоб до их слуха доходила вся информация, а не частично.

Практика:

Стартовый уровень. 1 год обучения.

Все песни исполняются автором:

- «Цапля»
- «Охотник и заяц»
- «Пузырь»
- «Утята»
- «Мороз»
- «Вместе с нами».

Стартовый уровень. 2 год обучения.

- «Мы ногами топ»
- «Если весело живётся»
- «Мышь и часы»
- «Вперёд 4 шага»
- «Зайчик» (исполняется детьми)
- «Две минутки» (исполняется детьми)

- «Ходят часики».

Стартовый уровень. 3 год обучения.

- «Головами покиваем»
- «Кружись»
- «Автобус»
- «Червячки»
- «Шире круг» (исполняется детьми)
- «Милашки» (исполняется детьми)
- «Спорту - Ура!» (исполняется детьми)
- «Кони» (исполняется детьми)
- «Медвежата» (исполняется детьми).

1.3.Подвижные игры.

Теория: Слияние игр и танца дает детям дополнительный импульс, интерес к танцу и вообще к творчеству. То, что до игры могло казаться скучными упражнениями для воплощения неясного будущего, прорисованного только в голове у преподавателя, после игры, как на занятии, так и вне сада, приобретает совсем другой смысл. Становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников. Занимаясь и далее на занятиях хореографии, ребенок будет в большей степени радоваться выступлениями и получать от них больше пользы в виде раскрепощения, приобретения уверенности в себе, так как и концерт, и соревнования покажутся им в какой-то степени тоже игрой.

Практика: Стартовый уровень. 1 год обучения.

Для первого года обучения, так таковые подвижные игры не используются.

На практике применяются Игровые упражнения или Игровые тренинги-упражнения. Главная особенность этих упражнений это развитие физического аппарата и координации при помощи ассоциации.

- «Качалочка»
- «Цапля»
- «Катание на морском коньке»
- «Стойкий оловянный солдатик»
- «Ловкий чертёнок»
- «Растяжечка»
- «Ах, ладошки!»
- «Карусель»
- «Лодочка»
- «Насос»
- «Маленький мостик»
- «Паровозик»
- «Колобок»
- «Достань мяч»
- «Ракета»
- «Экскаватор»
- «Гусеница»
- «Крокодил»

Стартовый уровень. 2 год обучения.

Для второго года обучения представлены мало-подвижные игры.

Игры проводятся под заранее подобранный музыкальный материал.(Чайковский П.И. Детский альбом)

- «Гусиная прогулка»
- «Лошадки»

- «Лягушка»
- «Змея»
- «Ниточка-иглочка»
- «Тихо-громко».

Стартовый уровень. 3 год обучения.

Подвижные игры проводятся под заранее подобранный материал.

- «Карусели»
- «Улитка»
- «Развёрнутый круг»
- «Птица без гнезда» (Гусачёк)
- «Быстро по местам» (Кантри)
- «Приглашаю» (Плескач)
- «Слушай свою музыку» (Марш, Вальс, Полька)
- «Повтори за мной» (Барыня)
- «Мышеловка» (Лявониха).

1.4. Основы музыкальной знаний.

Теория: Музыка, как средству этического воздействия, отдается предпочтение перед всеми остальными объектами чувственного восприятия. Ведь даже одна мелодия без сопровождения ее словами, заключает в себе этические свойства. Между тем, как ни краски, ни запахи, ни вкусовые ощущения ничего подобного в себе не заключают. Изначально музыка воспринимается ребёнком как внешний фактор и лишь после ознакомления и привыкания к ней может воспроизвестись в ощущениях и мыслях. Дошкольный возраст – период, когда закладываются первоначальные способности, обуславливающие возможность приобщения ребенка к различным видам деятельности. В этом возрасте дети открыто воспринимают различные виды искусства. Что касается области музыкального развития, то именно здесь встречаются примеры раннего проявления музыкальности, и задача педагога развить музыкальные способности ребенка,

ознакомить ребенка с музыкой. Музыка обладает свойством вызывать активные действия ребенка. Он выделяет музыку из всех звуков и сосредотачивает на ней свое внимание. Следовательно, если музыка оказывает такое положительное влияние на ребенка уже в первые годы его жизни, то естественно необходимо использовать ее как средство педагогического воздействия. К тому же музыка предоставляет богатые возможности общения взрослого и ребенка, создает основу для эмоционального контакта между ними. На 1-3 годах обучения этому предмету уделяется особое место. Здесь формируется чувство ритма, музыкальность, слух. На остальных годах обучения музыкальные знания усвершенствуются, но уже при усвоении таких предметов программы как народный танец, классический танец, современный танец, формирование репертуара.

Практика:

Стартовый уровень. 1 год обучения.

- характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер
- динамические оттенки в музыке (форте и пиано), характер исполнения (легато, стакато)
- метроритм (сильная, слабая доли)

Стартовый уровень. 2 год обучения.

- общий характер музыки
- движения в разных темпах
- движения в разных динамических оттенках
- эмоциональная выразительность.

Стартовый уровень. 3 год обучения.

- особенности танцевальных жанров
- затакт
- анализ музыки.

Раздел 2. Детский танец

Теория: Детский танец имеет свою специфику и особенности. Все согласятся, что главное в нем - не безупречно освоенная техника, а творческий подход и заинтересованность ребенка. Первое и самое главное в обучении пластике - будь то детский танец буги-вуги или любой другой - это поймать и удержать детское любопытство. И если заинтересовать ребенка можно довольно легко (ведь малыши всегда стремятся к чему-то новому), то с удержанием внимания на обучении могут возникнуть проблемы, так как в таком возрасте достаточно быстро все надоедает. А ведь любопытство - ключевая составляющая любой детской деятельности. Добиться нужного эффекта можно, постоянно меняя либо направление, либо подход. Например, интересны будут студии, где ведется комплексное обучение различным стилям. Тогда ребенок сможет изучать попеременно то детский танец живота, то джаз-модерн, то клубные и спортивные направления. Это помогает не только заинтересовывать его чем-то новым и необычным, но и выявлять склонности к какому-то определенному направлению. Ведь если ребенок полюбит восточные мелодии, ему будет гораздо приятнее перевестись в группу, где занимаются только этим.

Детский танец предполагает также и особую методику преподавания. Всем известно, что малыши лучше всего учатся чему-либо, если это преподносить в игровой форме. Поэтому на занятиях можно устраивать соревнования, включать в танец какие-то веселые движения. Можно также предлагать ребенку самостоятельно что-либо придумывать и организовывать, ведь это стимулирует его развитие.

Раздел детский танец включает в себя Хореографическую азбуку, Игровые этюды, Танцевальные этюды.

2.1.Хореографическая азбука

Этот раздел предназначен для введения ребёнка в «большую школу» хореографии, здесь не изучается танец как отдельный предмет, а осваиваются только его элементы.

Практика:

Стартовый уровень. 1 год обучения.

Подготовительные упражнения:

- полувыворотные позиции ног
- наклоны и перегибы корпуса
- перенос тела с ноги на ногу
- упражнения на развороты стоп из позиций в позицию
- шаги и бег на полупальцах, на пяточках, с высоким подниманием колена
- приставные шаги
- приседания
- подскоки
- галоп
- простые прыжки.

Стартовый уровень. 2 год обучения.

Освоение элементов классического танца через партерный экзерсис (все элементы выполняются в положениях сидя и лёжа на полу).

- позиции ног
- сгибание ног (приседание)
- скольжение стопы по полу
- маленький бросок ноги на воздух
- круги ногой
- положение согнутой ноги у колена другой
- медленное поднимание ног
- большие броски

Стартовый уровень. 3 год обучения.

Элементы классического танца:

- правильная постановка корпуса, позиции ног и рук.
- поклон с элементами классического танца
- Demi-plie в I, II, III, IV, V и VI позициях. (на середине зала, как само понятие «маленькое приседание»).
- Battementstendus по VI и I позиций вперед, в сторону, назад
- passerparterre - проведение ноги вперед и назад через I позицию;
- понятиянаправленийendehorsetendedans.
- Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- BattementtendujeteПоI и V позициям в сторону, вперед, назад;
- Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie

Элементы народного танца:

- положения ног и рук
- гармошка
- припадание
- ходы
- моталочка
- верёвочка
- ковырялочка
- притопы

2.2.Игровые этюды.

Главная особенность игровых этюдов это наличие небольшого сюжета.

Этюды должны быть содержательными, чтоб дети извлекали из них полезную информацию, мораль.

Практика:

Стартовый уровень. 1 год обучения.

- «Чайник»
- «Заготавливаем капусту»
- «Стирка».

Стартовый уровень. 2 год обучения.

- « Крокодил Гена»
- « Надо чистым быть»
- «Варим кашу».

Стартовый уровень. 3 год обучения.

- « Путешествие в Африку»
- « Летаем, плаваем, едем»
- « Птичий двор».

2.3. Танцевальные этюды.

Это особенный раздел занятий, его можно назвать творческий не только для детей, но и для педагога. Дело в том, что этот раздел напрямую связан с постановочной работой. Основываясь на предстоящий репертуар, педагог предлагает детям небольшой этюд, целью которого является проучивание основных движений и рисунков будущей постановки.

Раздел 3.Физическая подготовка (ФП)

В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно – методических основах, разработанных в спорте.

3.1.Общая физическая подготовка.

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Сила - это способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. Основной задачей силовой подготовки является пропорциональное развитие всех мышечных групп человека. Для этого подбираются физические упражнения на основные группы мышц: верхнего плече-вого пояса, туловища, мышц таза и нижних конечностей.

Основным методом, позволяющим воспитывать силу, является метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа. Этот метод позволяет одновременно улучшать показатели силы и увеличивать мышечную массу, что особенно важно для молодого растущего организма.

Практика: Подбираются упражнения на различные группы мышц, вес отягощения которых не превышает 10-12 П.М. (П.М. - повторный максимум, т.е. количество повторений, которое может выполнить занимающийся в данном упражнении). Сначала прорабатывается одна группа мышц (2 - 3 подхода в одной серии. Между подходами - полный отдых), количество серий - 3 - 4. Отдых между сериями 10-15 мин. Затем переходят к другой мышечной группе и аналогичным образом прорабатывают ее. В одном занятии можно проработать 3-4 мышечные группы. Упражнения на силу рекомендуется сочетать с упражнениями на растягивание.

По мере того как вес отягощения становится привычным и с ним уже можно выполнить 15-18 повторений, его увеличивают, чтобы можно было сделать с этим весом 10-12 повторений. В дальнейшем переходят к методам специальной силовой подготовки.

Другим методом, который можно использовать при воспитании силовых способностей, является метод круговой тренировки. Он позволяет в одном занятии проработать все группы мышц человека. Подбирается 8-10 упражнений на все группы мышц, начиная от верхнего плечевого пояса и заканчивая мышцами нижних

конечнос-тей, которые выполняются на 8-10 станциях, последовательно расположенных. Вес отягощения 10-12 П.М. Упражнения могут выполняться без интервалов отдыха и с интервалами отдыха между ними. Между каждым кругом дается отдых 10-15 минут.

Теория: Выносливость - это способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности. В основе методики воспитания общей выносливости лежит двигательная деятельность циклического характера: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и лыжероллерах и др.

Практика: Одним из основных подходов в воспитании общей выносливости является метод равномерного непрерывного упражнения. Работу необходимо начинать с 10-15-минутного равномерного бега, постепенно увеличивая его продолжительность до 30-40 мин. Бег осуществляется на частоте пульса 125-130 уд/мин. Эта методика направлена на развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает и совершенствует аэробные механизмы энергообеспечения.

Для более подготовленных можно использовать метод переменного непрерывного упражнения. Основу его составляет переменный бег по пересеченной местности. Равномерный бег сочетается с ускорениями, быстрой ходьбой, бегом в гору, под гору и т.п. Пульс на отдельных участках дистанции может быть от 120 до 160 уд/ мин. Продолжительность - от 10 до 30 мин. Работа направлена на совершенствование сердечно-сосудистой системы.

Девушки для развития общей выносливости могут использовать и комплекс разнообразных гимнастических упражнений, выполняемых в равномерном темпе непрерывно под музыку (аэробика) при ЧСС 120-130 уд/мин в течении 10-20 мин.

Теория: Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Это сложное качество, которое характеризуется: временем простой и сложной двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения. В практике физического воспитания к развитию этих форм проявления быстроты подходит в основном комплексное использование игр: подвижные, спортивные (футбол, баскетбол и др.). Но в отдельных случаях целенаправленно воздействуют на те или иные составляющие быстроты.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции используют метод повторного выполнения двигательных действий (старт в беге, плавании), действий по звуковому сигналу в разминке (остановки, выпрыгивания, рывки, приседания и т.п.).

Воспитание быстроты сложной двигательной реакции (реакции на движущийся предмет и реакции выбора) в основном осуществляется в спортивных играх: волейбол, баскетбол, регбол, теннис и др. Можно использовать и подвижные игры.

Практика: Для воспитания **скорости** движений используются упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- техника упражнения должна быть освоена без ошибок и выполняться легко и свободно;
- при выполнении упражнения внимание занимающегося направлено не на технику выполнения упражнения, а на скорость его выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость выполнения не снижалась.

Теория: **Ловкость** - это способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями.

Практика: Для воспитания ловкости в основном используется метод повторного упражнения. Подбираются упражнения, которые способствуют развитию ловкости:

изучение совершенно новых форм движений;

выполнение освоенных движений, но в различных необычных условиях (обычный прыжок в длину с места, правым (левым) боком, спиной вперед, из приседа, со взмахом рук и без и т.п.);

упражнения на совершенствование точности движений в пространстве, во времени и по усилиям (прыжки с места на точность, бросание набивного мяча различного веса, метание малого мяча в цель, выполнение упражнения в заданное время);

упражнения на совершенствование чувства равновесия в различных условиях опоры (выполнение упражнений на широкой плоскости гимнастической скамейки, а затем на узкой; прыжковые упражнения на одной ноге, двух, попеременно с одной на другую и т.п.);

упражнения, в которых в зависимости от создаваемой ситуации или сигнала необходимо быстро менять направление движения;

упражнения, в которых расслабление сменяется быстрым напряжением мышц и наоборот;

упражнения, предъявляющие высокие требования к координации движений (жонглирование, прыжки на малых батутах, упражнения с различными предметами, акробатические упражнения и т.п.).

Теория: Гибкость - это способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике. Она зависит от строения в суставах, степени эластичности мышц, суставно-связочного аппарата, а также от механизма нервной регуляции мышц. Различают две формы проявления гибкости: пассивную и активную.

Пассивная гибкость характеризуется максимальной амплитудой движения, достигнутой приложением как внутренних, так и внешних сил.

Активная гибкость определяется величиной амплитуды движений, достигнутой только за счет усилий мышц, производящих данное движение.

Выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это такая степень подвижности в суставах и позвоночнике человека, которая необходима для сохранения хорошей осанки, легкости и плавности движений. Специальная гибкость - это необходимый уровень подвижности, который обеспечивает полноценное овладение техническими действиями спортсмена.

Методика воспитания гибкости предусматривает использование как динамических, так и статических упражнений, выполняемых стоя, сидя и лежа. При этом могут использоваться простейшие тренажеры: гимнастические палки и обручи, шведская стенка, гимнастическая скамейка.

Упражнения для развития гибкости должны выполняться после предварительного общего разогревания. Игнорирование этого требования может привести к травмам. Интенсивность выполнения упражнений должна быть такой, чтобы она не вызывала сильных и длительных болевых ощущений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выполняются сериями, повторным методом. Количество повторений в серии определяется наступлением утомления и уменьшением амплитуды движений. В каждой

серии амплитуда должна увеличиваться постепенно. При развитии гибкости необходимо соблюдать следующие методические требования: упражнения для воспитания гибкости можно давать в любой части занятия, но обязательно после хорошей разминки; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях (кисти, плечевые, тазобедренные, голеностоп-ные суставы); амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Занятия по развитию гибкости должны быть ежедневными; для поддержания гибкости - 2-3 раза в неделю. У девочек и девушек показатели гибкости на 20-30 % выше, чем у мальчиков и юношей.

В последнее время получило широкое распространение новое направление в развитии гибкости под названием стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Практика: Воспитание гибкости по методике стретчинга предполагает выполнение следующих правил тренировки:

- продолжительность одного повторения упражнения (удержания позы) длится от 15 до 60 с (для начинающих и детей - от 10 до 20 с);
- количество повторений одного упражнения составляет от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;
- количество упражнений в одном комплексе составляет от 4 до 10;
- суммарная длительность всей нагрузки длится от 10 до 45 мин.

3.2.Специальная физическая подготовка. Хореографические данные.

Теория: Занятия хореографией увеличивают объем и силу мышц, улучшают их эластичность, растяжимость. Включение в работу многих групп мышц тренирует, в свою очередь, центральную нервную систему. Кроме того, развиваются и

улучшаются физиологические функции организма. Однако иногда выработке специальных навыков для исполнения танцев препятствуют недостатки физического развития участников. Это в основном чрезмерная сопротивляемость связок и двусуставных мышц задней поверхности бедра, слабое развитие некоторых мышц, недостаточно развитая координация движений. Правильная методика обучения позволяет постепенно справиться с этими дефектами, но это требует длительного времени и кропотливого труда.

Ускорить преодоление этих препятствий можно с помощью упражнений, способствующих общему физическому развитию. Педагогу-хореографу следует владеть также приемами лечебной гимнастики и приобщать к ним учеников. Такие вспомогательные упражнения способствуют развитию профессиональных данных и коррективке природных недостатков. Они помогают развить ловкость, гибкость, быстроту реакции, улучшают координацию движений, увеличивают силу мышц.

Практика: Развитие прыгучести

В основном подготовка танцовщиков ориентирована на использование природной прыгучести, хотя некоторые упражнения, заимствованные из арсенала спортивных, способствуют увеличению высоты прыжка. Однако прыгучесть спортсменов в различных видах спорта может быть значительно выше. Следовательно, в соответствующей хореографической подготовке исполнителей резервы развития прыгучести используются не полностью. Чтобы определить упражнения, необходимые для развития прыгучести, следует понять физиологические особенности прыжка, заключающиеся в ограничении амплитуды отталкивания. Как уже было сказано, мышцы не способны развивать большие усилия мгновенно, поэтому они действуют во время отталкивания с возрастающей силой, сообщая телу необходимое ускорение. Таким образом, прыгучесть определяется способностью мышц развивать максимальное усилие в минимальное время. Тренировка должна быть направлена на увеличение числа так называемых быстрых мышечных волокон с использованием специальных упражнений. Цель этих упражнений заключается в том, чтобы активно и целенаправленно воздействовать на решающую фазу прыжка – отталкивание.

1. И. П. – основная стойка, ноги вместе. Многократные подскоки на одной ноге или с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед, как бы перепрыгивания через барьеры (20–25 прыжков в серии).

2. И. П. – одна нога, выпрямленная в колене, поднята вперед и свободно лежит на опоре высотой 60–80 см. Подскоки на опорной ноге (15–20 раз). Стопу можно вытягивать и сгибать.

Изометрические упражнения.

Эти упражнения позволяют развивать максимальную силу без увеличения мышечной массы. Однако изометрические упражнения, увеличивая статическую силу, незначительно изменяют взрывную силу, поэтому делать их следует нечасто.

1. И. П. – *demi plié* по I позиции, упираясь плечами в неподвижную перекладину. С максимальной силой попытаться разогнуть ноги в коленях (3–5 напряжений по 4–6 сек.).

2. И. П. – сидя на полу, оперевшись спиной на стену, согнутыми в коленях ногами упереться в неподвижный предмет, который невозможно сдвинуть. Попытаться разогнуть ноги в коленях (3–5 раз).

3. И. П. – выпад вперед, упираясь плечами в перекладину. Попытаться разогнуть ноги (3–5 раз).

4. И. П. – сидя, опираясь о стену спиной, ноги, вытянутые с сокращенными стопами упираются в неподвижный предмет. Попытаться вытянуть стопы (3–5 раз).

5. И. П. – основная стойка, ноги вместе, упираясь плечами в перекладину. Стараться подняться на полупальцы (не сгибая колени) (3–5 раз).

6. И. П. – сидя на полу, упираясь спиной в стену, сокращенными стопами зацепить неподвижную перекладину. Стремиться сократить стопы еще больше (колени не сгибать) (3–5 раз).

Развитие силы маха

В танцах много прыжков с махами ногой, от силы и скорости которых зависит высота прыжка.

1. И. П. – стоя на одной ноге, другая отведена назад (желательно одной рукой придерживать за опору). Махи свободной ногой (8–12 раз).

2. *И. П. – основная стойка, ноги вместе. Бег с высоким подниманием бедра (20–30 шагов).*
3. *На щиколотках ног закреплен эластичный бинт. И. п. Стоя на одной ноге, другую отвести назад. Махи ногой с амортизатором (8–10 раз).*
4. *И. П. – основная стойка, ноги вместе. Стоя на одной ноге, другую, согнутую в колене, поднимать с грузом 10–15 кг (8–10 раз).*
5. *И. П. – основная стойка, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с активным сгибанием стоп, требующие быстрого отталкивания (10–12 раз).*
6. *И. П. – одна нога на полу, другая, согнутая в колене, опирается на возвышение так, чтобы в коленном суставе был прямой угол. Прыжки на ноге, стоящей на полу, затем на ноге, опирающейся на возвышение (6–8 раз).*
7. *И. П. – встать на возвышение на одну ногу, другая лишена опоры. Прыжки на опорной ноге (6–8 раз).*
8. *И. П. Основная стойка, ноги вместе. Серия прыжков на двух ногах вперед в длину (6–8 раз).*
9. *И. П. – стоять на одной ноге, другая отведена назад. Прыжки на опорной ноге с одновременным махом вперед другой (6–8 раз).*
10. *И. П. – основная стойка, ноги вместе на возвышении высотой 20–25 см. Спрыгивание с возвышения на обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз). Это наиболее эффективное упражнение для развития взрывной силы и прыгучести.*
11. *И. П. – положение выпада вперед. Прыжки со сменой ног (8–10 раз).*
12. *И. П. – основная стойка. Ноги вместе. Прыжок на скамейку и с нее, выполняется на двух ногах и на одной ноге (8–10 раз).*⁴⁰
13. *На щиколотках ног закреплен эластичный бинт. И. п. Стоя на одной ноге, другую отвести назад. Махи ногой с амортизатором (8–10 раз).*
14. *И. П. – основная стойка, ноги вместе. Стоя на одной ноге, другую, согнутую в колене, поднимать с грузом 10–15 кг (8–10 раз).*

15. И. П. – основная стойка, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с активным сгибанием стоп, требующие быстрого отталкивания (10–12 раз).

16. И. П. – одна нога на полу, другая, согнутая в колене, опирается на возвышение так, чтобы в коленном суставе был прямой угол. Прыжки на ноге, стоящей на полу, затем на ноге, опирающейся на возвышение (6–8 раз).

17. И. П. – встать на возвышение на одну ногу, другая лишена опоры. Прыжки на опорной ноге (6–8 раз).

18. И. П. Основная стойка, ноги вместе. Серия прыжков на двух ногах вперед в длину (6–8 раз).

19. И. П. – стоять на одной ноге, другая отведена назад. Прыжки на опорной ноге с одновременным махом вперед другой (6–8 раз).

20. И. П. – основная стойка, ноги вместе на возвышении высотой 20–25 см. Спрыгивание с возвышения на обе ноги с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз). Это наиболее эффективное упражнение для развития взрывной силы и прыгучести.

21. И. П. – положение выпада вперед. Прыжки со сменой ног (8–10 раз).

22. И. П. – основная стойка. Ноги вместе. Прыжок на скамейку и с нее, выполняется на двух ногах и на одной ноге (8–10 раз).

Упражнения для развития шага

1. И. П. – лицом к станку, правая нога поднята в сторону и лежит на станке внешней стороной пятки. Обе руки на станке. Правая нога продвигается (внешней стороной пятки) по станку направо, одновременно корпус наклоняется к правой ноге. В то же время левая рука открывается в сторону, поднимается в III позицию. Корпус возвращается в исходное положение, одновременно правая нога подтягивается обратно; левая рука опускается в сторону, возвращается в исходное положение (на станок). Не снимая правой ноги со станка, перегнуть корпус налево. В то же время правая нога продвигается по станку направо. Правая рука открывается в сторону, поднимается в III позицию и одновременно с наклоном корпуса продолжает движение налево. Затем правая нога подтягивается обратно, одновременно корпус возвращается в исходное положение. Правая рука опускается в сторону, возвращается в исходное положение. Повторить упражнение с левой ноги.

2. И. П. – правая нога поднята вперед и лежит на станке внешней стороной пятки. Левая рука на станке, правая – в III позиции. Правая нога продвигается по станку вперед, одновременно корпус наклоняется вперед к правой ноге; корпус возвращается в исходное положение, одновременно правая нога подтягивается обратно. Корпус перегибается назад и снова возвращается в исходное положение. Повторить упражнение с левой ноги.

3. И. П. – спиной к станку. Правая нога поднята назад и лежит на станке внутренней стороной пятки. Левая рука на станке, правая – в III позиции. Корпус наклоняется вперед, одновременно правая нога продвигается по станку назад. Корпус возвращается в исходное положение. Одновременно правая нога подтягивается обратно. Корпус перегибается назад и возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется и с левой ноги.

Упражнения для растяжки

1. И. П. – ноги в V позиции, правая нога впереди. Растяжка вперед. Согнуть правую ногу и поднять стопу до колена. Далее – *demi plié* на левой ноге, правую ногу вытянуть вперед (не отпуская рукой пятки), вывести в сторону выше 90° и одновременно подняться с *demi plié* левой ноги, затем отвести правую руку в сторону (не отпуская пятки), согнуть правую ногу, правую руку опустить вниз (продолжая держать пятку). Комбинацию движений повторить трижды. Растяжка назад. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, положение *attitude*, правой рукой взять колено правой ноги. Вытянуть правую ногу назад, положение *arabesques* на *demi plié* левой ноги (правая рука продолжает держать ногу, подтягивая ее вверх); вывести правую ногу в сторону (выше 90°), одновременно подняться с *demi plié* левой ноги (правая рука держит ногу с внутренней стороны, подтягивая ее вверх – растягивая шаг). Комбинацию повторить трижды.

2. И. П. – III позиция ног, правая нога впереди. Растяжка ног «шпагат». Правая нога (скользящим движением по полу) продвигается вперед, до полной растяжки ног – положение «шпагат», затем корпус наклоняется вперед, к правой ноге; далее корпус перегибается назад, к левой ноге. Исполнить движение с другой ноги. Повторить упражнение с другой ноги.

Упражнения для растягивания задних мышц бедра

(Полусухожильной, полуперепончатой и двуглавой, которые ограничивают выполнение движений, связанных с «шагом»).

1. И. П. – лежа на спине, ноги вытянуты. Поочередно поднимать выпрямленную «выворотную» ногу до определенного уровня, пока таз неподвижно фиксирован на опоре (ягодицы не отрываются от опоры). Усложнить упражнение: приподняв ногу, захватить ее руками на уровне колена и подтянуть на себя, сгибая руки. Потом опустить руки и ногу в исходное положение.

2. И. П. – лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ногу, отвести ее в сторону, опустить и переместить в начальное положение.

3. И. П. – лежа на спине, фиксировать ноги с помощью горизонтальной перекладины так, чтобы они остались неподвижными. Подъемы туловища и наклоны его вперед. Усложнить упражнение: в момент наклона вперед держаться руками за стойку или рейку гимнастической стенки и, сгибая руки, подтягивать туловище к ногам.

4. И. П. – лежа на спине головой к стене, руки подняты и держатся за стойку или рейку гимнастической стенки. Подъемы одной или обеих ног до максимально возможной высоты, сохраняя фиксированным положение туловища. Из этого же положения поднятые вместе ноги переложить влево, затем вправо, поворачивая таз в поясничной области. Туловище фиксировать, спину прижимать к полу. Те же упражнения можно выполнять лежа на спине вдоль скамейки, отводя попеременно то одну, то обе ноги в стороны, опуская их ниже уровня скамейки.

5. И. П. – стоя лицом к станку (гимнастической стенке), положить одну ногу вперед на палку. Наклоны вперед, стараясь грудью коснуться поднятой ноги. Усложнение упражнения: взяться руками за палку и, сгибая руки, наклонять туловище вперед. Повторить упражнение с другой ноги.

Развитие устойчивости

Главное требование классических упражнений – прочная устойчивость при предельно уменьшенной площади опоры. Развитие устойчивости идет постепенно и медленно. Ускорить этот процесс можно с помощью специальных упражнений. Такие упражнения выполняются в положении стоя или во время ходьбы при меняющейся величине площади опоры и высоте центра тяжести.

1. Положите на голову легкий шарик, поднимаясь на носки (полупальцы) и опускаясь на всю стопу, следите за тем, чтобы шарик не смещался. Руки держать на поясе. Усложнение упражнения – ходьба в разном темпе и в разных направлениях. Удержание шарика на голове возможно при выпрямленной спине и шее. Развитию устойчивости способствуют упражнения, выполняемые на высоте.

2. Ходьба по гимнастической скамейке на всей стопе и на полупальцах (лицом, боком, спиной). Более эффективным упражнением является ходьба по гимнастическому бревну вперед лицом, спиной или боком, на всей стопе или на полупальцах.

Обучение равновесию на одной ноге развивает отводящие мышцы бедра опорной ноги (мышцы, фиксирующие и перемещающие таз вместе с туловищем и работающей ногой). Специальные упражнения, направленные на развитие этой группы мышц.

Упражнения для улучшения выворотности

(Развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах).

1. И. П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены. Выполнить наклоны корпуса вперед к ногам, одновременно разводя кистями рук стопы ног в стороны (в I позицию).

2. И. П. – сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Руками разводить стопы ног в стороны (I позиция), колени соответственно раскрываются.

3. И. П. – сидя на полу, ноги выворотны (колени по возможности касаются пола, стопы разведены в стороны. Взявшись правой рукой за правую пятку, приподнять ногу в выворотном положении над полом, вернуть в исходное положение. Все повторить с другой ноги.

4. И.П. – лежа на спине, ноги вместе. Повороты стоп наружу (выворотно) и обратно. Это же упражнение из положения лежа, ноги на ширине плеч.

5. И. П. – стоя спиной к стене, спина прямая, руки опущены. Поясничная область позвоночника касается стены. Максимальное разведение стоп в стороны до тех пор, пока есть ощущение касания.

Развитие выворотности в тазобедренном суставе

1. И. П. – лежа на спине на полу, ноги вместе, подъемы вытянуты.

а) согнуть ногу, отвести колено в сторону (до касания пола), вернуть в исходное положение. Повторить с другой ноги;

б) отводя колено в сторону, подтянуть ногу вверх. Пальцы правой ноги скользят по внутренней стороне левой ноги. Вернуть в исходное положение.

2. И. П. – лежа на спине. Поочередно каждую ногу «выворотно» отводить как можно дальше в сторону, возвращая ее потом в исходное положение.

3. И. П. – лежа на животе. Прогибаясь в пояснице, сгибая обе ноги, стопами в выворотном положении подтягивать их вверх.

4. И. П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки за голову. Сгибать ноги в коленях выворотно (колени касаются пола). Вернуть в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц спины, обеспечивающих правильную осанку

Основой осанки является позвоночник и его соединения с тазовым поясом. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально, правая и левая части туловища симметричны: шейно-плечевые мышцы на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника. При нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела. Исходя из этих положений, для коррекции нарушенной осанки упражнения подбираются главным образом, из практики лечебной физкультуры и системы йогов с учетом индивидуальных особенностей.

1. И. П. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнимать от пола верхнюю часть корпуса вместе с руками. Для облегчения упражнения можно фиксировать стопы (например, с помощью нижней рейки шведской стенки). Движения рук можно разнообразить.

2. И. П. – сидя на полу, прижавшись спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги вытянуть в выворотном положении. Подъемы ног поочередно и вместе.

Упражнения для развития подвижности позвоночного столба

И. П. – сидя на полу, ноги вытянуть, руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево с возвращением в начальное положение. При усложнении упражнения руки развести в стороны. Это упражнение можно усложнить изменением опоры: сидя на скамейке или на полу, положив вытянутые ноги на скамейку.

При асимметрии лопаток, незначительном сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток, и упражнения, которые укрепляют мышцы спины, прилегающие к лопаткам, и силу мышц живота, особенно косых.

1. И. П. – сидя на полу, ступни ног развернуты. Ноги по возможности раскрыть в стороны. Выполнять наклоны корпуса то к одной, то к другой ноге, руки вперед.

2. И. П. – сидя на полу, ноги раскрыты в стороны. Выполнять наклоны вперед, стараясь лечь на пол грудью, руки вытянуты вперед.

При лордозе (прогиб в пояснице) полезны упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренных суставов, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

1. И. П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватив их руками. Сохранять такое положение несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

2. И. П. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки в стороны. Поднять прямые ноги под прямым углом, сохраняя такое положение несколько секунд, затем вернуться в исходное положение. Усложнение упражнения: из положения «ноги в угол» подтянуть колени к груди, обхватив их руками, лечь на спину. Вернуться в исходное положение.

3. И. П. – сидя на полу, ноги вытянуты. делать пружинистые наклоны вперед к ногам.

При кифозе (сутулости) рекомендуются следующие упражнения.

1. И. П. – встать на колени, руки, выпрямленные в локтях, ладонями на полу. Прогибать максимально поясницу, упираясь руками в пол.

2. И. П. – лежа на животе, ноги вытянуты, руки за головой. Подъем верхней части туловища, прогибая поясницу. Бедра отрываются от пола. Это упражнение можно усложнять одновременным подъемом ног. Руки можно разводить в стороны и отводить назад.

3. И. П. – стоя на коленях, руки на бедрах. Прогибаться назад и возвращаться в исходное положение.

Упражнения для фиксации ключицы

В танце наиболее выразительной частью тела являются руки. Движения их разнообразны, координированы, четки и быстры. Руки дают форс при вращении, помогают держать равновесие. При исполнении *port de bras* необходимо следить за правильностью движений рук, главное, чтобы при этом не поднимались плечи. Для этого полезны упражнения для фиксации ключицы:

1. И. П. – стоя лицом друг к другу; один из участников кладет руки на ключицы другого, который поднимает руки в стороны – вверх до тех пор, пока ключицы неподвижны.

2. И. П. – стоя друг за другом в затылок. Участник, стоящий сзади, кладет ладони на лопатки стоящего впереди. Последний должен поднимать руки вперед – вверх до тех пор, пока лопатки неподвижны.

Упражнения для ног

При постановке корпуса учеников с х-образными ногами необходимо прежде всего обратить внимание на постановку ног. В х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные – короче. У таких людей выворотность обычно больше в коленном суставе, поэтому необходимы упражнения на выработку выворотности ног в тазобедренном суставе. В упражнениях на исправление х-образных ног важно следить, чтобы в ходе С выполнения их бедра плотно не соприкасались и не было бы перенапряжения коленей.

Упражнения для людей с о-образными ногами должны быть направлены на соединение ног. Необходимо добиться, чтобы такое положение стало привычным. Полезны упражнения на растяжение и удлинение внутренних связок коленей, укрепление мышц бедер, ягодичных мышц.

Одним из эффективных является упражнение под названием «циркуль», которое выполняют лежа на спине. При о-образных ногах ноги раскрываются со стопы, при этом бедра и колени нужно стремиться удерживать сомкнутыми. При сведении ног внимание сосредотачивается на смыкании бедер и коленей.

При плоскостопии необходимо укреплять рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп. Рекомендуется хождение поочередно на полупальцах, пятках, наружных краях стоп, вращение стопами лежа на полу. С той же целью используются упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

Рекомендации: необходимо учитывать принагрузки на костно-мышечный аппарат возраст ученика и количество времени, сколько он занимается в коллективе. Нагрузка должна увеличиваться постепенно в зависимости от подготовки ребёнка.

Раздел 4. Акробатика.

Теория: Один из самых технически и координационно-сложных видов спорта, объединяющий многочисленные группы физических упражнений, демонстрирующих искусство владения собственным телом. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры - вот основа акробатических упражнений. Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта.

Практика:

Стартовый уровень. 4 год обучения.

1. Высокое равновесие согнув ногу вперёд.
2. Кувырок вперёд.
3. Кувырок назад.

4. Стойка на лопатках.
5. Шпагаты.

Раздел 5. Классический танец

Стартовый уровень. 4 год обучения.

Основными задачами 3 года обучения являются: постановка ног, рук, головы в процессе освоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие навыков координации движений.

Теория и практика: Экзерсис у станка.

- 1.Позиции ног -I, II,III,V и IV.
- 2.Позиции рук - подготовительное положение, I, II, III
- 3.Demi-plie в I, II, III,V и IV позициях.
4. Battementtendu:
 - а) По I позиции в сторону, вперед, назад;
 - б) По V позиции в сторону, вперед, назад;
 - в) passerparterre - проведение ноги вперед и назад через I позицию;
5. понятие направлений endehorsetendedans.
6. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
7. rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
8. Battement tendu jete:
 - а) По I и V позициям в сторону, вперед, назад;
10. Releve на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с Demi-plie.
- 11.Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Экзерсис на середине зала

1. Позиции рук: подготовительной приложением I, II, III.
2. Поклон.
3. Demi-plie по I, II, позициям enface, по III, V, IV позициям

4. Battements tendus:
 - а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;
5. Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. 1, 2, 3-е port de bras.

Allegro.

Трамплинные прыжки по VI и I позиции (с прямыми ногами и с поджатыми коленями).

Раздел 6. Народный танец

Увлечение народным танцем знакомит детей с сокровищницей народного творчества, прививает любовь к Родине, своему народу и его культурным ценностям. Изучение народно-сценического танца развивает художественную одарённость детей, помогает усвоению технических особенностей танца, его выразительной национальной манеры, расширяет кругозор, ориентирует на мотивацию познавательной деятельности. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует основы правильной постановки корпуса, координацию и танцевальность. Народно-сценический танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость.

6.1. Народно-сценический танец

Стартовый уровень. 4 год обучения.

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Теория, практика: Упражнения у станка.

1. Demi plie, grand plie на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
2. Battement tendu с подъёмом пятки опорной ноги, то же с demi plie и двойным даром опорной ноги:
 - а) с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с plie в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;

- б) с выносом на каблук.
3. Подготовительное упражнение к flic-flac, то же на croisee и с ударом в пол.
4. Battement tendu jete с акцентом «от себя», то же с demi plie и с подъёмом опорной ноги.
5. Упражнения на выстукивание, например:
- а) чередование ударов всей стопы с полупальцами;
 - б) то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4;
 - в) то же с шагом;
 - г) с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной.
6. Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
7. Упражнение для бедра, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.
8. Pas tortille ординарное, с ударом стопы.
9. Характерный rond de jambe.
10. Rond de pied.
11. Подготовка к «штопору» и «штопор».
12. Подготовка к «голубцу» (удар одной стопы о другую):
- а) ординарный удар одной ногой;
 - б) двойной удар одной ногой;
 - в) ординарный удар двумя ногами;
 - г) двойной удар двумя ногами.
13. Grand battement developpe плавноеотрывистое.
14. Grand battement developpe с одним ударом пятки.
15. Grand battement jete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.

16. Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.

17. Перегибы корпуса.

18. Различные port de bras в определённом характере.

Упражнения на середине зала

Элементы русского танца

1. Простой ход на 1/4 такта.
2. Народный шаркающий ход.
3. Переменный шаг на всей стопе.
4. Боковой ход (припадание).
5. Повороты на месте.
6. Сценическая форма pas de basque.
7. Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой).
8. «Притоп».
9. Комбинации из простейших дробных движений.
10. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
11. Навыки танца с платочком.

Раздел 7. Современный танец

7.2. Танец модерн

Структура урока состоит из 3-х основных частей:

- floorwork- упражнения в партере;
- centrework- упражнения в положении стоя, на середине класса;
- movinginspace- передвижение в пространстве.

Освоение стиля и манеры исполнения
основных элементов техники М. Грэхем

Стартовый уровень 4 год обучения.

Постановка корпуса, позиций рук, ног, движений головы. Развито элементарных навыков. Освоение правильного дыхания. Овладение позициями и положениями в партере. Перемещение в пространстве. Принципы и законы технического исполнения.

Виды движений

1. Упражнения в партере:

- положения корпуса, рук, ног и головы;
- расслабление, дыхание;
- stretch(растягивание) мышц спины, боковых мышц, рук, ног;
- stretch (растягивания) позвоночника;
- side stretch (боковые растягивания);
- позиции ног;
- позиции рук;
- contraction в основных позициях;
- release во всех позициях;
- curve, arch;
- point, flex;
- упражнения для стопы с вытягиванием ног вперед, в сторону;
- falls(падения) (1-й этап изучения);
- варианты перекатов на спине и на ягодицах;
- grandbattementjete' в положении лежа на спине, боку, животе;
- de' veloppe' лежа на спине, боку, животе.

2. Упражнения стоя на середине зала:

- постановка корпуса, позиции ног, рук;
- curve, arch;
- спиральное положение корпуса;
- releve';
- plie';
- ronddejambrarlette(в спиральном положении корпуса) но выворотной и параллельной позициям;

- stretch;
- battementendu(с переносом тяжести на две ноги);
- battement releve' lent с исполнением contraction;
- tilt.

3. Перемещение в пространстве:

- перемещения по диагонали (исполняются лицом и спиной по направлению движения);
- triplet;
- шаги, бег;
- падения, перекувы;
- бег на месте, с изменением направления;
- прыжки на месте по всем позициям, по парам. Прыжки вперёд и по выворотным - saute(cote) - с двух ног на две, jump(джамп) - на двух ногах, leap(лип) - с одной ноги на другую;
- комбинирование;
- простейшие танцевальные комбинации.

Раздел 8. Формирование репертуара

8.1. Постановка и репетиция номера.

На занятиях по постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества, детской фантазии. В процессе занятий нужно дать возможность для самостоятельной работы учеников, научить детей мыслить самостоятельно, приобщить детей к сотворчеству. Постановке танца предшествует работа над образом (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу ребят, помогает им понять характер танцевальных образов. Предлагая ребятам темы этюдов, нужно стараться, чтобы работа эта была совместной. Темы также могут предлагать и сами ученики, нужно только направить ребят создание образов, различных ситуаций в сочетании с прилагаемой музыкой. Нужно несколько раз прослушать музыку и дать возможность детям пофантазировать. Вначале это будут этюды, затем разучиваются танцевальные элементы, на основе которых будет ставиться танец. Не следует увлекаться технической сложностью, нужно брать темы близкие и понятные исполнителям, добиваться осознанного и выразительного исполнения. При постановке танцев нужно также учитывать возрастные особенности исполнителей. Наряду с танцами основного

репертуара (ансамбль) нужно ставить более простые танцы для ощущения детьми их полезной значимости и для растанцованности. Подготовка концертных номеров – особый, трудоемкий процесс. Здесь и прослушивание музыки, и беседы об особенностях танцевального образа, о костюме, о красоте танца, о совершенстве человеческого тела, выразительности, грации, т. е. о том, как богат язык танца, и что можно достичь им.

8.2.Сценическое движение и актёрское мастерство.

1. Сценическое пространство: композиция, темпо-ритм, цвет, свет, звук и т. д.
2. Беседа о сценической культуре исполнителя
3. Эмоциональные функции выразительности речи и действия. Мимика. Жест.
4. Искусство быть исполнителем
5. Понятие о сценическом образе и специфических средствах их художественной и эмоциональной выразительности.

8.3.Сценический макияж. Костюм.

«Костюм и его роль в танце».

Составной частью хореографического произведения является сценический костюм, который появился позже бытового. Роль костюма в танце значительна: из-за отсутствия в танце вокального или словесного текста зрелищная сторона играет большую роль. Костюм не только может служить для характеристики героя, но и выявлять черты его индивидуальности, прежде всего он должен отвечать требованиям, предъявляемым к одежде для танца: быть удобным для исполнения, не затруднять движения, а, наоборот, стараться подчеркнуть их.

Художественно сценический костюм создается на основе традиционно народной одежды. Народный костюм связан, прежде всего, с природными условиями страны, в которой он появился. Разрабатывая такой костюм, важно обращать внимание на выбор ткани, орнаментов, отделки, чтобы он не был стандартным, излишне стилизованным.

Костюм сам является носителем стиля, выражая его при помощи силуэта, цвета, фактуры, декора.

Костюм сочетает в себе не только собственно одежду, прикрывающую тело, но также прическу, обувь, головной убор, косметику и различные дополнения (перчатки, сумки, пояса, ювелирные украшения).

Первоначальное появление сценического костюма связано с трудовыми и магическими действиями. С развитием драматургии, усложнением театральных действий, изменением театральных помещений развивался и костюм.

Костюм и танец находятся в постоянной зависимости друг от друга. Костюм - это не только чисто внешняя форма танца. Он органически связан с содержанием танца, является его «визитной карточкой».

«Сценический макияж». Выполняется по следующей схеме:

1. Де макияж - очищение лица от предыдущей косметики, грязи.
2. Маскировка недостатков - (темные круги, прожилки, веснушки, темные веки, то есть цветные недостатки) для выполнения этого действия существуют цветные крема.
3. Тонирование лица - тональный крем подбирается по типу кожи и по цвету. Наносим на лицо на 5 точек: нос, лоб, подбородок, щеки. Спонжем для лица, увлажненным в воде растягиваем крем по массажным линиям лица, смахивающими движениями, должен получиться тонкий прозрачный слой, через который просвечивает кожа.
4. Моделирование лица и цветовая коррекция - (придание лицу нужных форм и объемов).
5. Припудривание - в работе используем только рассыпчатую пудру, тон в тон кожи или прозрачную. Пудру дозируем в крышечку, на кисть для пудры набираем столько пудры, чтобы за один раз припудрить все лицо. Пудра наносится на лицо вбивающимися движениями, излишки убираются кистью.
6. Моделирование и оформление брови
7. Макияж глаз - используем три цвета: цвет глаз, волос, кожи. Основа - выполняется на тон светлее кожи; акцент - ориентирован на цвет волос; контур - выполняется на тон ярче зрачка глаз; внутренний угол глаза - самое светлое место макияжа.
8. Румяна
9. Макияж губ
10. Припудривание.

8.4 Концертная деятельность

Концертная деятельность включает в себя: праздничное выступление (тематические праздники), фестивальное выступление, конкурсное выступление.

Праздничные выступления: утренники

Конкурсные выступления: Районные конкурсы, Городские конкурсы, Областные конкурсы, Всероссийские конкурсы, Международные конкурсы.

8.5 Репертуарный план коллектива.

Творческое лицо коллектива определяет репертуар. Правильность выбора его определяется органическим соединением формы и содержания, художественной полноценностью, подготовкой исполнителей как технически, так и внутренне.

Репертуар подбирается относительно возрастных особенностей группы, относительно подготовки и выученности исполнителей и актуальностью на момент исполнения номера.

4.Условия реализации дополнительной образовательной программы

1. Материально-техническое обеспечение.

- Для занятий хореографией оборудуется зал для занятий ритмикой и танцами площадью из расчета 3 м² на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Исходя из нашего количества учащихся, для реализации нашей программы нам требуется 1 зал.

- Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 - 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены.

- Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м.

- Полы в зале должны быть дощатые некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.

- Необходимо предусмотреть раздевалные и душевые для девочек и мальчиков, оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды;

- При организации теоретических занятий выделяются помещения площадью из расчета не менее 2 м² на человека.

- Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м².

1. Информационное обеспечение.

- Аудиомагнитофон (1 шт.)

- Видео и фото аппаратура, для просмотра выступлений и их анализа.

- Интернет источники.

5.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Методы и приемы обучения.

Для создания условий раскрытия и развития творческой личности, формирования устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение обучающимися высокого творческого результата используются различные методы и приёмы обучения.

Важен вдумчивый творческий подход к каждому занятию это:

- Беседа в виде вопрос-ответ
- Прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор
- Наблюдение за объяснением и показом педагога
- Разучивание, повторение движений, танцев

Разучивание танцев в следующем направлении:

- Вводное слово педагога
- Прослушивание музыки и ее анализ
- Разучивание элементов танцевальных движений.

При реализации программы используется ряд методов:

1. наглядно-образный (показ)
2. устное изложение
3. практическое занятие
4. импровизация
5. групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия
6. самостоятельное изучение
7. экскурсии, культпоходы
8. конкурсno-концертная деятельность

Для реализации программы педагогами должны выполняться следующие виды деятельности:

1. Организация и проведение учебно-тренировочной работы и консультационных мероприятий.
2. Организация, проведение и участие в концертах и конкурсах.

Формы организации УВП (учебно-воспитательного процесса):

- Учебное занятие,
- интегрированное занятие,
- репетиция(сводная репетиция),
- воспитательно-досуговые мероприятия,
- конкурсные мероприятия.

Формы организации деятельности воспитанников.

- групповая, подгрупповая или межгрупповая,
- индивидуальная работа
- работа в парах (постоянного или переменного состава).

Дидактический комплекс, оборудование.

1. оборудование (реквизит для номера, спорт инвентарь, балетный станок).
2. наглядность: схемы движений, картины (репродукции), видеоматериалы, аудиозаписи и т.п.
3. дидактические пособия (карточки, раздаточный материал),
4. учебные пособия, учебная литература,
5. методические рекомендации.

Формы подведения итогов по разделу (теме).

- опрос,
- показательные выступления,
- концерт,
- открытое занятие,
- участие в конкурсе, соревновании,
- отчетный концерт.

Для того, чтобы постоянно совершенствоваться в своей деятельности педагогам необходимо заниматься самообразованием: посещать открытые занятия своих коллег, различные семинары, курсы повышения квалификации и собирать свою видеотеку для накопления различных идей. Ежегодно педагоги посещают мастер-классы по современной хореографии: Meteoritedancefestival; мастер классы «Танцевальный триумф»; мастер классы «DEEPVISION»; «Мастерская современного танца Сергея Смирнова» и др.

6.Список литературы

Список литературы, используемой педагогом:

1. Баренбойм Л.А. Система детского музыкального воспитания Карла Орфа. – Ленинград: Музыка, 1970.
2. Белопольская Н.Л. Экспресс-методика для диагностики детей 3-4лет. м// Когито-Центр, 2008г
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии/И.Э.Бриске. – Челябинск,2013.
4. Бондаренко А.К., Матусин А.И. Воспитание детей в игре. М.: Просвещение. 1983
5. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка//Вопросы психологии. – 1998. - №6
6. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения от года до семи лет. М.// Вопросы психологии.1992.
7. Домогацкая И.Е. Методика диагностики эстетических способностей детей 3-5 лет. М.// Классика-XXI, 2004г
8. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7лет. // Мой Малыш
9. Жак-Далькроз Э. Ритм. – М.: Классика, 2001
- 10.Затямина Т.А. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2009
- 11.Карташова Л. О самоорганизации детей в подвижной игре. //Дошкольное воспитание. 1981, №11.
- 12.Кацер О.В., Коротаева С.А. Музыка. Дети. Здоровье. Игровая методика развития музыкальных способностей детей. Часть 1, 2 (+2 CD) // Композитор, 2008г
- 13.Кейш И.М.Экзерсис на пальцах/сост. Кейш.И.М – Челябинск, ЮУрГИИ им. П.И.Чайковского, 2014.
- 14.Коломинский Я.А. О взаимоотношениях в группе детей. //Дошкольное воспитание. 1986, №1.

- 15.Монтессори М. Методика раннего развития от 6 месяцев до 6 лет. //
- 16.Руднева С. Д. Ритмика. – М.: Просвещение, 1972
- 17.Репина Т.А. Группа детского сада и процесс социализации мальчиков и девочек. //Дошкольное воспитание. 1984, №4
- 18.Субботина Л. Ю. Учимся играя. Обучающие игры 5-10 лет. // Практикум
- 19.Таджибаева Л. Формирование навыков коллективной деятельности на занятиях. //Дошкольное воспитание. 1983, №2.
- 20.Эльконин Д. Б. Психология игры М. Просвещение 1987 .

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Блок Л. Д. «Классический танец. История и современность»
2. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора»
3. Журнал «Dance»
4. Плещеева А. «Наш Балет 1673-1896 г.»
5. Юлия Андреева «Танцетерапия»
6. Юсупов Г. Воспитание самостоятельности у детей 3-5 - ти лет жизни// «Дошкольное воспитание», №8, 2002г., стр.28

Интернет ресурсы:

1. <http://www.perluna-detyam.com.ua/forum/vse-dlya-khoreografa.html>
2. http://www.tehbez.ru/Docum/DocumShow_DocumID_554.html
3. <https://vk.com/clubhoreograf>
4. <http://www.horeograf.com/>

Приложение

Приложение № 1

Таблица отслеживания базовых знаний.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	а) высокий уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½	5-7 баллов
		в) низкий уровень – овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	менее 5 баллов
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	а) высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	8-10 баллов
		б) средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5-7 баллов
		в) минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины	менее 5 баллов
2. Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	а) высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	8-10 баллов
		б) средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более ½	5-7 баллов
		в) низкий уровень – воспитанник овладел лишь начальным уровнем подготовки	менее 5 баллов
2. Творческие навыки	Креативность выполнения творческих заданий	а) высокий уровень – творческий – выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – репродуктивный – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – элементарный – ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие задания по шаблону, подглядывая за другими исполнителями	менее 5 баллов
3. Общеучебные умения и навыки			
3.1. Учебно-коммуникативные умения			
1. Умение слушать и	Адекватность восприятия	а) высокий уровень – сосредоточен внимателен, слушает и слышит педагога	8-10 баллов

слышать педагога	информации, идущей от педагога	адекватно воспринимает информацию уважает мнения других		
		б) средний уровень – слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других	5-7 баллов	
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию	менее 5 баллов	
2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения двигательными навыками	а) высокий уровень – самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию	8-10 баллов	
		б) средний – готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога, иногда стесняется	5-7 баллов	
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации, часто старается быть меньше на виду	менее 5 баллов	
3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	а) высокий уровень – самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предьявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения	8-10 баллов	
		б) средний уровень – участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога, иногда сам строит доказательства	5-7 баллов	
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предьявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога	менее баллов	
3.2. Учебно-организационные умения и навыки				
1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	а) высокий уровень – самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	8-10 баллов	
		б) средний уровень – организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога	5-7 баллов	
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов	
2.	Навыки	Соответствие	а) высокий уровень – освоил весь объем	8-10

соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	навыков, предусмотренных программой за конкретный период	баллов
		б) средний уровень – допускает ошибки	5-7 баллов
		в) низкий – воспитанник овладел менее чем 1/2 объема навыков	менее 5 баллов
3. Умение планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	а) высокий уровень – самостоятельно планирует и организует работу, эффективно распределяет и использует время.	8-10 баллов
		б) средний уровень – планирует и организует работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	менее 5 баллов

Количество набранных баллов соответствует уровню:

80-64 высокий уровень
56-40 средний уровень
39-0 низкий уровень

Таблица отслеживания личностных характеристик.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение)	Умение воспринимать общие дела как	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при	5-7

воспитанника к общим делам объединения)	свои собственные	побуждении извне	баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

70-56 высокий уровень
55-35 средний уровень
34-0 низкий уровень

Диагностическая карта учета результатов обучения.

Ф.И. воспитанника / Класс	Иванов И.	Петров П.	Сидоров С.
Показатели (баллы)			
Теоретическая подготовка: Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	8	4	10
Владение специальной терминологией	5	5	5
Практическая подготовка: Практические умения и навыки, предусмотренные программой			
Творческие навыки			
Общеучебные умения и навыки: Учебно-коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога			
Умение выступать перед аудиторией			
Умение вести полемику, участвовать в дискуссии			
Учебно-организационные умения и навыки: Умение организовать свое рабочее место			
Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
Рациональное распределение времени, планирование работы			
Уровень	С	С	В

Диагностическая карта личностного развития.

Ф.И.воспитанника / Класс	Иванов И.	Петров П./	Сидоров С.
Показатели			
Организационно-волевые качества:	6	8	9
Терпение			
Воля	10	10	10
Самоконтроль			
Ориентационные качества:			
Самооценка			
Интерес к занятиям в объединении			
Поведенческие качества:			
Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)			
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского коллектива)			
Уровень	В	В	С

Словарь терминов.

Классического танца.

- 1.demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
- 2.grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
- 3.relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- 4.battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- 5.battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- 6.demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).
- 7.rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
- 8.rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
- 9.en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.
- 11.sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
- 12.battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
- 13.battement frappe-(батман фрапэ)-«удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.
- 14.petit battement-(пти батман)-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.
- 15.battu- (ботю) -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.
- 16.double- (дубль)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

17.passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

18.relevelent- (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

19.battement soutenu-(батман сотеню)-«слитный»-из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

20.développe-(девелопе) - «раскрывание», «развернутый»,из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

21.adagio-(адажио)-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

22.attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

23.grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

24.tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

25.pissee-(пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

26.pounee-(пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

27.balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

28.allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

29.por de bras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

30.temps lie-(тан лие)-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

Народного танца.

Танец

Бульба — белорусская народная песня-пляска оживленного, веселого характера, имеющая двухдольный размер.

Гопак — украинский народный танец, быстрый, стремительный, основанный на больших прыжках; размер две четверти.

Лявониха - белорусская народная песня-пляска живого, веселого характера с подчеркнутыми притопами в конце каждой музыкальной фразы; темп быстрый; размер двучетверти.

Хоровод — массовая игра, с пением и движениями по кругу.

Элементы танцевальных движений

Бегунец — элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И. п.:* ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). Оттолкнуться левой ногой и сделать небольшой прыжок вперед правой ногой (счет «раз»), мягко на нее опустившись; затем продвинуться вперед на легком беге: левой ногой (счет «и»), правой ногой (счет «два»). После этого начинать те же движения с левой ноги (прыжок, перебежка и т. д.).

Боковой галоп — элемент танца, разучивается на счет: «раз и, два и». *И.п.:* основная стойка. Движения легкие, пружинящие. На «раз» — небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону (с носка ноги, слегка сгибая колени); на «и» — приземлиться на левую; на «два и» — повторить движения.

Дробный шаг. *И. п.:* ступни параллельно, колени слегка согнуты. Выполняется ритмично, на месте, на всей ступне с быстро чередующимися притопами: правой, левой, правой и т. д.

Ковырялочка — элемент танца. *И. п.:* ноги в основной стойке. Выполняется на счет «раз и, два и». На «раз и» — небольшой подскок на левой ноге, одновременно правую отвести в сторону, коснувшись носком пола, слегка согнутое колено повернуть внутрь; на «два и» — сделать второй подскок на левой ноге, правую поставить на пятку, колено повернуть наружу.

Па-де-баск — элемент танца. *И. п.:* ноги в основной стойке. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» — небольшой прыжок, толчком левой ноги, правую вынести вперед-вправо (невысоко над полом); на «раз» — приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» - шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую

поднять; на «два» - шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть.

Русский переменный шаг. *И. п.:* основная стойка. Выполняется на счет «раз и два и». На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка; на «и» - небольшой шаг левой ногой на носок (пятка поднята невысоко); на «два и» - небольшой шаг правой ногой вперед с носка. Затем движения выполняются с левой ноги.

Русский хороводный шаг. *И. п.:* ноги в третьей позиции (пятка правой ноги приставляется к середине левой ступни). Движения представляют собой плавный поочередный шаг каждой ногой с носка.

Шаг вальса (гимнастический). *И. п.:* стойка на носках. Выполняется на счет- «раз два три». На «раз» - шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, слегка сгибая колено (мягко пружиня); на «два, три» - два небольших шага вперед левой затем правой ногой на носках (ноги прямые).

Шаг вальса (танцевальный). *И. п.:* стойка на носках. Исполняется, как и предыдущий шаг, но на беге, стремительно.

Шаг польки. *И. п.:* ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» — маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, правую слегка приподнять вперед; на «раз» - шаг правой вперед на носок; на «и» - приставить левую ногу сзади к правой (третья позиция); на «два» — шаг правой ногой вперед.

Шаг с припаданием. *И. п.:* ноги в основной стойке. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» — правую ногу приподнять в сторону, вправо; на «раз» — сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено, одновременно левую, согнутую в колене ногу, приподнять; на «и» — выпрямляя ноги, встать на-носок левой ноги (сзади правой), правую отвести в сторону; на «два и» — повторить движения.

Шаг с притопом. *И. п.:* ступни параллельно, колени слегка согнуты. Выполняется на счет «раз, два». На «раз» — небольшой шаг с ударом правой ноги об пол, на «два» — такой же шаг левой ногой.

Современного танца

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округлённой или удлинённой руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперёд.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъём ноги через скольжение по полу на 90° вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется также по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-РЫЁ [деми-плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (a la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

EMBOITÈ [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

ERPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повёрнутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стёртый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращённая стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — приём поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90° и выше вперёд, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъём бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперёд или в сторону на 45° или 90° через вынимание приёмом *develope*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombe upas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперёд-назад.

PAS CHASSE [па шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLIE [па фэйи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi-plie по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passer par terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] — лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объёма тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] — подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведённом в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] — прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперёд-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pa de hour ee*).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперёд, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBĚ [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAANES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.