

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 644
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята к утверждению
Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 644
Протокол № 2 от 19.09.2022
г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 644

_____/Т.В.Петухова/

Приказ № 257 от 20.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Эстрадный танец»**

Возраст учащихся:

4-10 лет

Срок реализации:

2022-2023 уч.год

Разработчик(и)
Швецова О.И.

Санкт-
Петербург,
2022

Пояснительная записка.

Программа Студии эстрадного танца «Мы!» «Эстрадный танец» модифицирована учителем хореографии Швецовой О.И. в соответствии с особенностями её функционирования на базе школы №644, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В основе программы лежат программы «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей школьного возраста, также программа хореографического коллектива «ЭТЮД», разработанная Качкурова Н.И. .2009г.

Наименование учебного предмета: «Эстрадный танец».

Возраст детей: 4-10 лет.

Сроки реализации: данная программа рассчитана на 4 года

Режим занятий для групп:

Средняя группа (возраст 8-11 лет)- 6 академических часа в неделю.

Младшая группа (возраст 7 - 9 лет) – 4 академических часа в неделю.

Младшая группа первый год обучения (возраст 7-8 лет)- 3 академических часа в неделю.

Подготовительный год обучения (возраст 4-7 лет)- 4 академических часа в неделю

Количество часов в год:

Средняя группа (возраст 9-12 лет) – 216 часов.

Младшая группа (возраст 7-9 лет) –216 часов.

Младшая группа первый год (возраст 7-8 лет) - 108 часов.

Подготовительный год обучения (возраст 4-7 лет)- 144 часа.

Руководитель: Швецова О.И., педагог дополнительного образования

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах. В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XXI век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития, танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды, и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предлагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяет восполнить дефицит движений, поэтому была создана программа по хореографии, которая восполняет дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу. Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от педагога, руководителя студии не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373

«Об утверждении Федерального государственного

образовательного стандарта начального общего образования и с учетом «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» Министерства культуры РФ (приложение к письму Минкультуры РФ от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39/06-ГИ).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Направленность:

Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Новизна программы:

Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:

-развитие мотивации детей к познанию и творчеству;

-содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;

-сохранение и охрана здоровья детей;

-ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность;

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез современной и классической хореографии, акробатики, растяжки, а также комплекс упражнений актерского мастерства, то есть хороший спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать образовательные области.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации. Долгосрочность программы позволяет решать вопросы до профессиональной подготовки.

Цель программы:

Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Задачи программы:

в воспитании:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание трудолюбия, формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;
- воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- воспитание чувства толерантности и взаимопомощи.

в развитии:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;
- развитие импровизаторских способностей;
- Развитие эмоционально-чувствительной сферы ребёнка в проживании хореографических образов.

в образовании:

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области классической, и современной хореографии;

Форма занятий:

Групповая – воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций), практическая.

Ожидаемые результаты:

1.ученики должны уметь:

- выразительно исполнять хореографические композиции;
- уметь различать позы, жесты;
- выполнять актерские этюды, пантомимы;
- технично исполнять движения акробатики;
- само развиваться, самообучаться;
- применять доступный хореографический материал.

2.ученики должны знать:

- правила техники безопасности
- теоретический программный материал;
- правила культуры общения и поведения;
- хореографические комбинации;
- элемент актерской техники;

3. Обладать навыками:

- творческой активности, здорового образа жизни;
- культуры поведения и общения;

Формы и методы подведения итогов

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой несколько раз в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль. Итоговый экзаменационный урок в конце года.

Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

По итогам просмотра на экзаменационном уроке, выставляется оценка по пятибалльной шкале.

Оценка	Критерии оценивания экзаменационного урока
5 («отлично»)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс серьезных недостатков, а также плохая посещаемость аудиторных занятий

Материально-техническое оснащение

Для успешной реализации программы не обходим:

- Просторный специализированный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- проектор;
- ноутбук;

Тренировочная форма:

Девочки (3 год обучения)– гимнастический купальник, брюки, гетры, балетки.

Девочки (подготовительный -2 год обучения) - комбинезон, гетры, балетки.

Мальчики – черные брюки народного характера, синяя футболка, балетки.

Подготовительный год обучения

Цель: заложить фундамент для формирования всего комплекса знаний, умений и навыков.

Задачи:

В обучении:

- познакомить с основными элементами «Азбуки хореографии»;
- учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать с характером музыки;

- учить определять музыкальные жанры;

В развитии:

- способствовать физическому развитию ребенка;

- формировать осанку, правильное дыхание;

- развивать эластичность мышц, их подвижность;

- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;

в воспитании:

- привить детям любовь к танцу;

- воспитать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;

- формировать потребность здорового образа жизни;

- воспитывать чувство коллективизма, гражданственности, патриотизма;

Учебно – тематический план подготовительного года обучения (4-7 лет):

Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
Введение в программу	1	1	
Азбука музыкального движения	19	1	18
Основы актерской игры	10	1	9
Партерная гимнастика	33	1	32
Основные виды движений	5		5
Постановочная работа	30	2	28
Репетиционная работа	30		30
Эстрадный танец			
Рисунки танца	3	1	2
Танцевально - образная импровизация	5	2	3
Концертная деятельность	8		8

Итого	144	9	135
--------------	------------	----------	------------

Содержание программы подготовительного года обучения.

1. Введение в программу.

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Знакомство ребят с историей хореографии. Рассказывается о традиции посвящения в коллектив танца. Знакомство ребят с историей хореографии. Ознакомление с планом работы кружка, решение организационных вопросов.

2. Азбука музыкального движения

— Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

- Упражнение «Морковки»

Педагог рассказывает детям, что сейчас они будут превращаться в стройные, подтянутые морковки.

Для этого необходимо:

- собрать ножки вместе,
- «разгладить утюгами» колени,
- ручки поставить на пояс,
- «приклеить» четыре пальчика впереди друг к другу,
- локти «острые».

Финальный аккорд - «морковка» тянется вверх.

— Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

— Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом.

— «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

— «Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт.

— Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

— Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

— Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднятие ноги до колена с натянутой стопой.

- Упражнение «Позиции рук»:

1. «Ёлочка» - руки направлены вниз, как ветви ели, пальцы сомкнуты, кисти вытянуты.
2. «Крест» - руки вытянуты и направлены ровно в стороны, все пять пальцев прижаты друг к другу
3. «Птичка» - вытянутые руки направлены от плечей по диагонали вверх, как крылья большой летящей птицы.
4. «Подарок другу» - руки вытянуты точно вверх, «около ушей», представляем себе, что несём на вытянутых руках большую коробку, перевязанную атласной лентой - подарок другу.

Когда все позиции выучены и грамотно выполнены, начинаем называть их вразнобой, дети реагируют на название точной позой. Играем навывлет, побеждает самый внимательный и быстрый.

— Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

— Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

-Упражнение «Волшебный клей»

1. Ноги по б позиции (первоначально объясняем детям, что пятки и носки "приклеены" друг к другу).
2. Смотрим на свои ладони, мажем их воображаемым «волшебным клеем» и «приклеиваем» к полу с

прямыми коленями.

3. Обязательно удержание позиции. Начинаем с трёх счётов, постепенно увеличивая. В дальнейшем дети учатся стоять долго и устойчиво.

Усложнение: в данной позиции смотрим вперёд, а потом стараемся, как можно выше поднять лицо (увидеть себя в зеркале, посмотреть на друга, стоящего напротив). Одновременно растягиваем подколенные связки, мышцы спины

— Поднимание на полу пальцы по 6 позиции

- Резкие наклоны вниз «Горка»

- Упражнение «Дай конфетку» толчковый прыжок по VI ног с ударом ноги из положения в «passé».

- Прыжок по VI позиции ног «sotte»

- Прыжок с VI во II позицию ног

- Прыжок «Карандашик – тряпочка»

- Прыжок «Лыжник»

- бег за хлест назад и бег с высоким подниманием бедра

3. Основы актерской игры

Маска

Каждую маску обязательно обсуждаем с группой. Обсуждаем в подробностях: как актер должен смотреть?

Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх

2. Злость

3. Любовь (влюбленность)

4. Радость

5. Смирение

6. Раскаяние, угрызение совести

7. Плач

8. Стеснение, смущение

9. Раздумье, размышление

10. Презрение

11. Равнодушие

12. Боль

13. Сонливость

14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, необходимо говорить про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И т.п.).

Предмет по кругу

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

Игры- групповые занятия, проходящие в игровой форме. Большое оживление и удовольствие у ребят вызывает введение в занятие музыкальной игры, это помогает преодолеть некоторую усталость и

напряжение, наладить двигательную координацию, обратить внимание на использование композитором различных средств выразительности. В игре может участвовать небольшая группа детей, а остальные, сидя, наблюдают, затем группы меняются. Дети учатся обыгрывать предметы через мимику, жесты; через образы: животных, птиц. Также происходит сознательная подготовительная работа, где педагог дает азы знаний по хореографии, присматривается к детям, к уровню их общего развития, старается разбудить в них фантазию, интуицию.

– «Слушай хлопки»

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Воспитанники передвигаются по залу в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

- «Давайте познакомимся»

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт: развить чувство быстрой реакции.

Музыка: любая ритмичная, темп умеренный

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием.

- «Росток»

Цель: развить умение чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую».

Музыкальное сопровождение: медленная, «Раскрывающая музыка»

Участники располагаются по кругу. Исходное положение: сидя на корточках, нагнув голову к коленям, обхватив их руками. Педагог обращается к участникам: «Представьте, что вы маленькие расточки, только что показавшиеся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и стремитесь вверх к солнышку. Я буду помогать вам расти, считая до пяти, а вы слушайте счет и с каждым разом поднимайтесь выше и выше».

- «Пловцы»

Цель: развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: любая ритмичная, темп умеренный.

Все становятся в круг и имитируют стили плавания, слегка приседая: кроль, брасс, баттерфляй, на спине.

Смена стиля происходит по команде педагога. По сигналу «ныряем», все хаотично перемещаются, изображая подводное плавание (руки вытянуты вперед, ладони соединены и двигаются змейкой; ноги выполняют мелкий семенящий шаг)

- «Сон»

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая со звуками природы.

Дети ложатся на пол на коврики, закрывают глаза. Педагог дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «облако», и т.д.) и участники под музыку отдаются фантазиям. Игра завершается тестом «протанцуй свое настроение» или «нарисуй свое настроение» (для этого педагогу нужно подготовить чистые листы и яркие фломастеры)

4. Партерная гимнастика

Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.

→ Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола.

→ Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

→ «Буратино» - ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4:

1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3 - 4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

→ «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

→ «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

→ «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

→ «Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

→ «Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

→ «Тюленчик» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 4/4:

1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

→ «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

→ «Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

→ «Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу.

Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

5. Основные виды движения

Все движения выполняются по кругу.

→ Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры 4/4, 2/4.

→ Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер 2/4.

→ Шаги на полу пальцах.

→ Шаги на пятках.

→ Танцевальный бег назад.

- Танцевальный бег с выбросом натянутых ног поочередно.

→ Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах.

→ Бег «лошадки» (вперед колени).

→ Галоп (лицом вкруг).

- Подскоки

- «Слоник» - ноги раскрыты на ширине плеч, ходим на руках в положение «Волшебный клей».

6. Рисунки танца.

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.

→ Круг. Отработка навыков двигаться по кругу:

- лицом и спиной;

- по одному и в парах.

Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг.

Перестроения из свободного расположения в круг и обратно.

— Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг.

— Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

Танцевальная игра «Трансформер»

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

Педагог дает команды:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ.
- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга.
- встать по парам, тройкам и т.д.

таким образом группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. После усвоения перестроений, педагог усложняет задание и предлагает детям перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный счет (на 4, 8 и 16).

7. Танцевально-образная импровизация

Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, растений (например: цветок, медведь, лебедь,), явлений природы и неодушевленных предметов.

Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д.

Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.

Через танцевальные элементы предложить детям изобразить, как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

8. Постановочная работа:

Программный танец;

1. «Когда я стану взрослым!»
2. «Во дворе»
3. «Динозаврики»

9. Репетиционная работа

Отработка и шлифовка танцевальных комбинаций поставленного танца, доводя движения до механизма и чистого исполнения. Смена ракурса при танцевании группой. Понятие репетиция по точкам.

10. Концертная деятельность.

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

Приблизительное тематическое планирование занятий подготовительного года обучения

№ занятия	Дата занятия	Содержание занятия	Время занятия (ак. час)
1	05.09	Ведение в программу. Основы актерской игры «Давайте познакомимся». Танцевально-образная импровизация.	2

2	09.09	Азбука музыкального движения. Постановка корпуса. Поклон. Упражнение «Морковки».	2
3	12.09	Азбука музыкального движения. Положения головы.	2
4	16.09	Азбука музыкального движения. Упражнение «Волшебный клей». Музыкальные темпы.	2
5	19.09	Азбука музыкального движения. Пружинка. Прыжок по VI позиции ног	2
6	23.09	Азбука музыкального движения. Мячик. Прыжок с VI во II позицию ног	2
7	26.09	Азбука музыкального движения. Упражнения для рук и кистей. Упражнение «Позиции рук». Танцевально-образная импровизация.	2
8	30.09	Азбука музыкального движения. Упражнения для плеч. «Горка». Прыжок «Лыжник». Прыжок «Карандашик – тряпочка»	2
9	03.10	Азбука музыкального движения. Понятия «птичка». «утюжок», «флажок». Упражнение «Улыбнемся себе и другу». «Дай, конфетку!». Бег за хлест назад, с высоким подниманием бедра	2
10	07.10	Основы актерской игры «Маски». Танцевально-образная импровизация.	2
11	10.10	Постановочная работа «Во дворе». Знакомство с музыкой. Изучение комбинации на 32 счета. Работа с предметом.	2
12	14.10	Партерная гимнастика. Упражнения для подъема стоп.	2
13	17.10	Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности стоп.	2
14	21.10	Партерная гимнастика. «Буратино».	2
15	24.10	Постановочная работа «Во дворе».	2
16	28.10	Партерная гимнастика «Солнышко»	2
17	31.10	Постановочная работа «Во дворе».	2
18	07.11	Партерная гимнастика «Складочка»	2
19	11.11	Постановочная работа «Во дворе».	2
20	14.11	Репетиционная работа номера «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Понятие репетиция по точкам.	2
21	18.11	Репетиционная работа номера «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Понятие репетиция по точкам.	2
22	21.11	Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала	2
23	25.11	Азбука музыкального движения. Партерная гимнастика	2

24	28.11	Постановочная работа «Динозаврики». Знакомство с музыкой. Изучение комбинации №1 на 16 счетов. Работа с предметом. Работа по группам.	2
25	02.12	Азбука музыкального движения. Партерная гимнастика	2
26	05.12	Азбука музыкального движения. Партерная гимнастика	2
27	09.12	Партерная гимнастика	2
28	12.12	Репетиционная работа. Смена ракурса при танцевании группой.	2
29	16.12	Репетиционная работа. Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам. Партерная гимнастика. Упражнения: «Бабочка», «Лодочка», «Рыбка», «Русалочка».	2
30	17.12	Репетиционная работа. Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
31	18.12	Концертная деятельность. Участие в Международном конкурсе «Первый шаг».	2
32	19.12	Основные виды движений	2
33	23.12	Репетиционная работа. Смена ракурса. Разбор ошибок.	2
34	24.12	Концертная деятельность. Выступление во Внутрикollectивном конкурсе детских постановочных работ «Я танцую».	2
35	09.01	Партерная гимнастика. Повторение выученного материала. Упражнения: «Колечко», «Корзиночка», «Дощечка». Составление единой комбинации из выученных движений.	2
36	13.01	Постановочная работа «Динозаврики». Повторение комбинации №1 на 16 счетов+ изучение комбинации №2. Работа с предметом. Работа по группам.	2
37	16.01	Репетиционная работа. Смена ракурса при танцевании группой.	2
38	20.01	Постановочная работа «Динозаврики».	2
39	23.01	Репетиционная работа номеров «Во дворе», «Динозаврики». Смена ракурса при танцевании группой.	2
40	27.01	Основные виды движений.	2
41	30.01	Основы актерской игры. «Упражнение Предмет по кругу».	4
42	03.02	Танцевальные игры: «Слушай хлопки», «Пловцы», «Сон», Рисунки танца.	

43	06.02	Основные виды движения. Партерная гимнастика.	2
44	10.02	Постановочная работа «Динозаврики»	2
45	13.02	Постановочная работа «Динозаврики»	2
46	17.02	Репетиционная работа номеров «Динозаврики» и «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
47	20.02	Репетиционная работа номеров «Динозаврики» и «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
48	03.03	Концертная деятельность. Участие в международном конкурсе «Северная Столица»	2
49	06.03	Репетиционная работа номеров «Динозаврики» и «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Разбор ошибок	2
50	10.03	Партерная гимнастика.	2
51	13.03	Репетиционная работа номеров «Динозаврики» и «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой.	2
52	17.03	Партерная гимнастика. Повторение пройденного материала. танцевально-образная импровизация.	2
53	20.03	Основы актерской игры. Рисунки танца.	2
54	24.03	Партерная гимнастика.	2
55	27.03	Партерная гимнастика. Рисунки танца.	2
56	31.03	Основы актерской игры. Рисунки танца.	2
57	03.04	Партерная гимнастика.	2
58	07.04	Постановочная работа «Когда я стану взрослым!». Знакомство с музыкой. Изучение комбинации №1 на 16 счетов. Работа по группам.	2
59	10.04	Репетиционная работа номеров «Динозаврики», «Во дворе», «Когда я стану взрослым!». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
60	14.04	Основы актерской игры.	2
61	17.04	Постановочная работа «Когда я стану взрослым!». Повторение комбинации №1 + изучение комбинации №2 на 16 счетов. Работа по группам.	2
62	21.04	Постановочная работа «Когда я стану взрослым!».	2
63	24.04	Постановочная работа «Когда я стану взрослым!». Основы актерской игры.	2

64	28.04	Репетиционная работа.	2
65	05.05	Танцевально -образная импровизация	2
66	06.05	Репетиционная работа номеров «Динозаврики», «Во дворе», «Когда я стану взрослым!». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
67	12.05	Концертная деятельность.	2
68 69	13.05 15.05	Репетиционная работа номеров «Динозаврики», «Когда я стану взрослым!» и «Во дворе». Смена ракурса при танцевании группой. Разбор ошибок.	4
70	19.05	Постановочная работа. Танцевально-образная импровизация.	2
71	20.05.	Репетиционная работа номеров «Динозаврики», «Во дворе», «Когда я стану взрослым!». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам.	2
72	22.05	Подведение итогов . Отчетный концерт студии	2
Итого:			144 часа

Ожидаемые результаты

1. Воспитанник должен уметь:

- выразительно исполнять танцевальные движения и рисунки танца;
- следить за стройной осанкой и походкой;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться;
- исполнять игровые программные танцы;
- строиться группой, колонной, линией.

2. Воспитанник должен знать:

- правила поведения на занятиях в коллективе;
- программный материал подготовительного этапа;
- правила культуры общения и поведения.

3. Обладать навыками:

- доводить начатое дело до конца;
- выразительного движения, образного мышления;
- здорового образа жизни

Учебно –тематический план младшей группы первого года обучения (7-8 лет):

Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
Введение в программу	1	1	
Азбука музыкального движения	10	1	9

Элементы современного танца	13	1	12
Основы актерской игры	8	1	7
Основы акробатики	10	2	8
Постановочная работа Эстрадный танец	28		28
Репетиционная работа	28		28
Концертная деятельность	8		8
Подведение итогов года	2		2
Итого	108	6	102

Содержание учебно-тематического плана

Цель: продолжить работу по формированию основ всего комплекса знаний, умений, навыков по хореографии. Добиться наиболее точного пластического выражения, услышанного в музыке, пополняя базу знаний, умений, навыков.

Задачи:

В воспитании:

- воспитывать эмоциональную отзывчивость на танцевальные композиции, творческую активность, применяя доступный хореографический материал;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- продолжить работу по эстетическому и нравственному воспитанию;
- воспитывать культуру поведения и общения;

В развитии:

- развить трудолюбие, воображение за счет подачи образов и характеров в хореографических композициях;
- развить мотивацию воспитанников к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- развитие техники исполнения в более быстром темпе;

В обучении:

- учить детей выразительному исполнению хореографических композиций;
- повысить уровень теоретических знаний в области музыкальной культуры;
- познакомить детей с элементами актерской техники;
- обучить основам современной хореографии;
- заложить основы акробатики;

1. Введение в программу.

Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Знакомство ребят с историей хореографии. Ознакомление с планом работы студии.

2. Азбука музыкального движения

В младшей группе выполняются все те движения, которые изучались в подготовительной группе. Педагог может их усложнять по собственному усмотрению и составлять танцевальные комбинации на их основе. Большая часть времени направлена на изучение новых музыкальных движений, например, таких как:

1. Releve на полу пальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку)
 2. Спinoй к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
 3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
 4. «Обезьянка»-стоя в VI позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в VI позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в VI позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.
- Прыжки-упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, "баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

- Прыжок по VI позиции ног «sotte»
- Прыжок с VI во II позицию ног
- Прыжок «Лыжник»
- Прыжок «Щучка»
- Прыжок за хлест назад и в перед
- Прыжок «разножка»
- Прыжок «лягушка»
- бег захлест назад, бег с высоким подниманием бедра

3. Элементы современного танца

Особенность - достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока.

- Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;

Разделы второго года обучения урока.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)
2. ПАРТЕР
3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS).

1. РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы танцора.

Разогрев может быть у станка, на середине класса и в партере. Может различаться по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Основная задача последовательно разогреть: стопы и ахиллесово сухожилие, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

"Разогреве", можно выделить несколько групп движений.

- ✓ движения, заимствованные из классического танца
- ✓ движения для разогрева и развития подвижности позвоночника
- ✓ упражнения stretch характера (растяжки)
- ✓ упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

I. ПОЗИЦИИ НОГ.

I параллельная - стопы вместе (VI позиция);

I позиция классического танца;

I позиция - пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

II параллельная - стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется многие упражнения;

II позиция классического танца, иногда используется широкая II позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;

II. ПОЗИЦИИ РУК.

В современном танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони впереди на бедрах (press poz.)

V позиция внизу - руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед (подготовительная позиция классического танца);

I позиция варьируется:

- на уровне I позиции классического танца руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- I закрытая позиция - руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч;

II позиция варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону;
- II сокращенная позиция - локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу;

III позиция может иметь следующие варианты:

- руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V позиция вверх;
- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой

Положение кисти.

1. *FLEX* - сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью;

2. *JAZZ HEND* - пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга;

3. Пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки;

4. Пальцы сжаты в кулак.

VI. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ

ПОЗВОНОЧНИКА

Виды движений:

1. Наклоны торса с прямой спиной (lay out)

Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). Распространенной ошибкой является произвольное округление спины, особенно у начинающих исполнителей. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов. Очень распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

Deep body bend. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если выполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически около коленей. Основными ошибками считаются округление и расслабление позвоночника.

Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции. Проучиваются эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

2. Изгибы торса:

Arch (арка). В этом движении происходит изгиб позвоночника назад, голова продолжает линию спины и не запрокидывается. Сначала необходимо тянуться вверх и затем отклоняться назад, не сдвигая бедра, оставляя поясницу неподвижной. Это движение аналогично port de bras назад в классическом танце.

Roll down и roll up. Roll down представляет собой постепенное, начиная с наклона головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. Roll up обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

3. Contraction, release, high release;

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. Contraction это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения.

На вдохе исполняется release и расширение. Contraction и release служат причиной, исходным импульсом для движения. В современном танце при исполнении contraction таз посылается вперед, сжатие распространяется из центра тела вниз и вверх.

1. Упражнение для изучения contraction;

И. П. - лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

1-4 - Поднять вверх таз, не поднимая поясницу.

5-8 - Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок.

Исполнить движения на выдохе. Аналогично повторить упражнение, поднимая таз и торс одновременно

Release понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

VII.УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА

Упражнения stretch характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения stretch характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела.

Упражнения stretch характера второго года обучения исполняются на середине зала в партере.

Упражнения stretch характера исполняются в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

VII I. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

В движении swing означает моторноритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъем на вдохе.

2. ПАРТЕР

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

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут исполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позицию в другую,
- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и

ориентацию в пространстве.

Упражнения для стоп:

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
3. Сидя развернуть ноги из VI позиции в 1. 2. "Лягушка": упражнение может выполняться лежа на животе
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость:

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
5. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
6. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
7. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же 9 положении, как при упражнении "мостик").
8. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
9. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
2. "Уголок» положения - сидя, колени подтянуть к груди
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола.
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
5. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу.
5. Сидя на прямом "полу шпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полу шпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:
7. Сидя в положении, "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении, "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "сфинкса" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

10. Лежа на боку, battements developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом сидя правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS). Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС в группе второго года обучения исполняется по линиям с продвижением вперед и по диагоналям.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки
3. Махи

ШАГИ

Виды шагов:

1. tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед
2. camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена
3. Шаги в джаз манере исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется на "раз". Шаги "с носка", на demi plie, на полу пальцах, с крестные шаги.

ПРЫЖКИ

Прыжки подразделяются следующим образом:

1. с двух ног на две на одну (jump);
2. с одной ноги на другую с продвижением (leap). Подскоки с продвижением.
3. с одной ноги на ту же ногу (hop);

Прыжки комбинируются во втором годе обучения шагаи.

Махи

Выполняются с продвижением вперед по линиям из Иклассической позиции ног.

1. Махи правой ногой вперед и в сторону.
2. Махи левой ногой вперед и в сторону.
3. Махи правой и левой ногой вперед поочередно.

5. Основы актерской игры

Так же повторяются упражнения подготовительного года обучения.

Ощущения

1. Посидеть на стуле так, как сидит:

царь на троне;

пчела на цветке;

побитая собака;

наказанный ребенок;

бабочка, которая сейчас взлетит;

наездник на лошади;

космонавт в скафандре.

2. Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

3. Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

4. Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Предмет по кругу

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по

кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше учащийся справился с заданием. Кроме того, это упражнение - на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

Танцевальные игры

Фото

Цель: снять внутренний зажим, помочь самопониманию.

Музыка: разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм, темп быстрый.

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши) останавливаются и замирают в разных позах, с ярко выраженной мимикой.

Космос

Цель: умение ориентироваться в пространстве, групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: медленная, «космическая»,

Участники представляют, что они в космосе, пытаются представить себя в невесомости, хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.

«Давайте поздороваемся»

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт: развить чувство быстрой реакции. А также снятие мышечного напряжения и переключения внимания.

Музыка: любая ритмичная, темп умеренный

Дети по сигналу педагога начинают хаотично двигаться по залу и здороваться со всеми, то встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок-здороваемся за руку
- 2 хлопка-здороваемся плечиками
- 3 хлопка -здороваемся спинками.

6. Основы Акробатики.

Акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- «мост» из положения лежа и из положения стоя,
- комбинации на растяжение мышц ног, «шпагаты» и складки;
- стойки на локтях, силовые упражнения для мышц живота, спины, стоп, мышц рук.
- упражнения для подготовки к трюку «Колесо»
- а) «крабик»-руки стоят на полу на ширине плеч, в ногах сет по II позиции, ноги отрываются от пола, упираясь коленями в предплечья, задержаться в таком положении.
- б) «Миксер» -упражнение выполняется резко, стойка на руках с резким перебиранием ног выполняется на 4/4
- Партнеринг
- освоение техники правильного приземления;
- Трюк «Колесо»

7. Постановочная работа:

Эстрадный танец;

- 1.«Одни дома»
2. «Планета Шелезяка»

8. Репетиционная работа

Отработка и шлифовка танцевальных комбинаций поставленного танца, доводя движения до механизма и чистого исполнения. Смена ракурса при танцевании группой. Понятие репетиция по точкам.

9. Подведение итогов года.

Отчетный концерт студии.

Приблизительное тематическое планирование занятий 2 года обучения (7-8 лет):

№ занятия	Дата занятия	Содержание занятия	Время занятия (ак. час)
1	05.09	Ведение в программу. Актерское мастерство. Игра «Давайте поздороваемся»	1.5
2	06.09 12.09	Азбука музыкального движения. Повторение подготовительного года обучения.	3
3	13.09	Азбука музыкального движения. Releve на полу пальцах в VI позиции.	1.5
4	19.09	Азбука музыкального движения. Пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям) у станка.	1.5
5	20.09	Азбука музыкального движения. Наклоны вниз глубокою plie по II позиции с вытягиванием колен.	1.5
6	26.09	Азбука музыкального движения. «Обезьянка»	1.5
7	27.09	Азбука музыкального движения. Прыжки. Основы актерской игры.	1.5
8	03.10	Элементы современного танца. Позиции рук. Основы актерской игры. Упражнение «Ощущение»	1.5
9	04.10	Элементы современного танца. Позиции ног. Основы актерской игры. Игра «Фото»	1.5
10	10.10 11.10	Элементы современного танца. Разогрев. Упражнения для подвижности позвоночника	3
11	17.10 18.10	Постановочная работа номера «Планета Шелезяка». Знакомство с музыкой. Определение музыкального размера. Разучивание комбинации на 32 счета	3
12	24.10 25.10	Основы акробатики. Упоры. Седы. Группировка, перекаты в группировке.	3
13	31.10	Элементы современного танца. Разогрев. Упражнения stretch характера	1.5
14	1.11	Элементы современного танца. Разогрев. Упражнения свингового характера	1.5
15	7.11	Основы актерской игры. Упражнение «Предмет по кругу». Основы акробатики. Упражнения для подготовки к трюку «Колесо».	1.5
16	8.11	Основы акробатики. Техника приземления. Исполнения трюка «Колесо». Основы актерской игры. Игра «Космос».	1.5
17	14.11	Постановочная работа номера «Планета Шелезяка»	1.5
18	15.11	Постановочная работа номера «Планета Шелезяка»	1.5
19	21.11	Постановочная работа номера «Планета Шелезяка»	1.5

20	22.11	Элементы современного танца. Разогрев. Упражнения stretch характера	1.5
21	28.11	Постановочная работа.	1.5
22	29.11	Постановочная работа.	1.5
23	03.12	Репетиционная работа	1.5
24	05.12	Постановочная работа. Эстрадный танец.	1.5
25	06.12	Постановочная работа. Эстрадный танец.	1.5
26	12.12	Репетиционная работа номера «Планета Шелезяка». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам	1.5
27	13.12	Репетиционная работа номера «Планета Шелезяка». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам	1.5
28	17.12	Репетиционная работа номера «Планета Шелезяка». Смена ракурса при танцевании группой. Репетиция по точкам	1.5
29	18.12	Концертная деятельность.	1.5
30	19.12	Репетиционная работа.	1.5
31	20.12	Репетиционная работа.	1.5
32	24.12	Концертная деятельность.	1.5
33	26.12	Элементы современного танца. Партер. Упражнения для стоп, на гибкость и для мышц живота	1.5
34	27.12	Основы актерской игры.	1.5
35	09.01	Элементы современного танца. Партер. Упражнения на развитие шага.	1.5
36	10.01	Основы акробатики.	1.5
37	16.01	Постановочная работа номера «Одни дома»	1.5
38	17.01	Постановочная работа	1.5
39	23.01	Постановочная работа	1.5
40	24.01	Постановочная работа	1.5
41	30.01	Постановочная работа	1.5
42	31.01	Основы акробатики. Партнеринг. Упражнение «Мост» из положения лежа и стоя.	1.5
43	06.02	Постановочная работа	1.5
44	07.02	Постановочная работа	1.5
45	13.02	Постановочная работа	1.5
46	14.02	Постановочная работа	1.5
47	20.02	Репетиционная работа.	1.5
48	21.02	Репетиционная работа.	1.5
49	27.02	Репетиционная работа.	1.5
50	28.02	Репетиционная работа.	1.5
51	06.03	Репетиционная работа.	1.5
52	07.03	Репетиционная работа.	1.5
53	13.03	Репетиционная работа	1.5
54	14.03	Репетиционная работа.	1.5
55	20.03	Основы актерской игры. Основы акробатики	1.5
56	21.03	Основы акробатики.	1.5
57	27.03	Основы актерской игры.	1.5
58	28.03	Репетиционная работа.	1.5
59	03.04	Концертная деятельность	1.5
60	04.04	Репетиционная работа. Основы актерской игры.	1.5
61	10.04	Основы акробатики.	1.5
62	11.04	Репетиционная работа. Основы акробатики.	1.5
63	17.04	Основы актерской игры.	1.5
64	18.04	Репетиционная работа.	1.5
65	24.05	Концертная деятельность	1.5
66	25.04	Основы акробатики	1.5

67	2.05	Основы актерской игры	1.5
68	15.05	Репетиционная работа	1.5
69	16.05	Основы акробатики	1.5
70	22.05	Основы акробатики	1.5
71	23.05	Репетиционная работа	1.5
72	24.05	Концертная деятельность	1.5
Итого:			108 часов

Ожидаемые результаты

1. Ученики должны уметь:

- свободно ориентироваться в пространстве
- свободно двигаться
- исполнять танцевальную лексику, миниатюры
- исполнять трюки «Колесо» и «Мост» из положения стоя
- контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения

2. Ученики должны знать:

- гимнастические комбинации своего года обучения
- танцевальную лексику используемых композиций
- азы и основы современной танца
- признаки отличия современного танца от классического
- правила культуры общения и поведения

Третий год обучения

Цель: Дальнейшее развитие индивидуальных возможностей ребенка, определение уровня танцевального мастерства. Повышение интереса к искусству танца, хореографии, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов.

Задачи:

В воспитании:

- Воспитывать музыкально-эстетическое сознание (эстетически переживать музыку в движениях);
- Воспитывать будущих патриотов, граждан с активной жизненной позицией;
- Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

В развитии:

- Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию;
- Развивать умение видеть себя «со стороны», способность к само коррекции.

В обучении:

- Продолжать учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности;
- Освоить программный материал по классическому и современному танцам, а также акробатики 3 года обучения.

Учебно –тематический план 3 года обучения (7 - 9 лет):

Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
Введение в программу	1	1	
Элементы современного танца	50	2	48

Элементы классического танца	10	1	9
Основы акробатики	30	1	29
Уроки актерского мастерства	10	1	9
Постановочная работа	58	2	56
Программный танец			
Репетиционная работа	42		42
Концертная деятельность	12		12
Подведение итогов года	3		2
Итого	216	8	208

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение в программу. Повторение правил охраны труда, правила противопожарной безопасности, правил поведения на занятиях. Ознакомление с планом работы кружка, решение организационных вопросов.

2. Элементы классического танца:

Экзерсис на середине зала:

1. Изучение позиции рук и ног в классическом танце.

2. Изучение основных поз;

К основным позам классического танца относятся следующие: *cuisee*, *efface*, *ecarte* вперед и назад, с руками (большие и маленькие позы), *arabesques*. В основных позах работающая нога вытянута носком в пол. Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки. Сложные по построению позы *efacee* и *ecarte* предварительно изучают из исходного положения *Epaulement efface*. Позы выполняют не менее 2-4 раз с каждой ноги.

3. *Passt par terr* (проведение ног вперед и назад через I позицию).

4. Исполнение *Grand battement* в *cuisee* вперед и назад.

5. Изучение I, II, III *port de bras*/

Исполнение прыжков от простых к сложным:

1. SAUTE (COTE) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ВСЕМ ПОЗИЦИЯМ НОГ

2. CHANGEMENT DE PIED (ШАЖМАН де ПЬЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ В V-Й ПОЗИЦИИ

3. ECHAPPE (ЭШАПЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ ВО II-Ю И ОБРАТНО

3. Элементы современного танца

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)

2. ПАРТЕР

3. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)

4. КОМБИНАЦИЯ

1. РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы танцора.

Разогрев может быть у станка, на середине класса и в партере. Может различаться по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе.

Основная задача последовательно разогреть: стопы и ахиллесово сухожилие, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

Изучение комбинации на середине зала 64 восьмерки.

I. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.
3. Изменение динамики исполнения, например, медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4
4. Соединение с releve и появление такого термина как plie releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.

II. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex)
4. Использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.
5. Соединения:
 - с demi plie;
 - с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
 - с подъемом опорной пятки во время закрытия;
 - с полуповоротами и поворотами приемом fouette;

III. GRAND BATTEMENT

1. С сокращенной стопой
2. С подъемом опорной пятки во время броска
3. По параллельным позициям

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Виды движений:

1. Наклоны торса с прямой спиной (lay out)

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

Deep body bend. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов.

Side stretch.

Все наклоны сочетаются с demi и grand plie, подъемом на полу пальцы, одновременным подъемом ноги на 45 градусов или 90 градусов. Однако в любой комбинации правила остаются неизменными. Наклон в положении flat back исполняется крестом, квадратом, flat back в сторону переводиться без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi plie, releve и другими движениями ног составляется большое количество комбинаций, которые используются и в разделе "Разогрев".

2. Изгибы торса:

Arch (арка).

Roll down и roll up.

Изгибы комбинируются с движениями ног: demi и grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terre.

3. Contraction, release, high release;

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удержать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

При изучении contraction упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет contraction, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. Release выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Release понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release или high lift высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного изгибается назад в грудном отделе позвоночника, но голова не запрокидывается, руки в V положении вверх. Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности движения.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

VII. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА

Упражнения stretch характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения stretch характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела.

Упражнения stretch характера исполняются; у станка, на середине зала, в партере.

У станка это могут быть растяжки в положении "нога на станке" или "нога на полу". Эти растяжки используются, как правило, в конце "Разогрева", когда все мышцы ног достаточно разогреты и исполняются в медленном темпе двумя способами, либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 20 сек.

На середине зала упражнения stretch характера исполняются в различных позах и положениях. Эти упражнения очень полезны для подростков, поскольку они позволяют развить шаг и выворотность

тазобедренного сустава. Все упражнения stretch характера выполняются в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

VII I. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

В движении swing означает моторноритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение выполняется на выдохе, подъем на вдохе.

2. ПАРТЕР

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

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут выполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позиции в другую,
- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и

ориентацию в пространстве.

В партере третьего года обучения выполняются все те движения, которые изучались на первом и втором году обучения. Педагог может их усложнять по собственному усмотрению.

Изучаются упражнения:

1. «Собака мордой вниз»
2. «Кобра»
3. «Стул»
4. «Выпад бегуна»

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS). Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки

ШАГИ

1. Шаги примитива (афротанца)
2. Шаги в джаз манере

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, выполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги выполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

<tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

<camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

<spider walk шаг П.Н. на demi plie , одновременно twist торса вправо Л. плечо вперед, П. плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов

< sugar leg шага вперед или в сторону на полу пальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями.

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧА-ЧА-ЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других.

2. Шаги в джаз манере исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется на "раз". Это могут быть простые шаги " с носка", на demi plie, на полу пальцах, с крестные шаги.

ПРЫЖКИ

Прыжок temps saute:

По колонкам:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".
5. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").
6. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
7. Согнуть колени и прижать их к груди, по колонкам:
8. За хлест назад, за хлест вперед
9. «Забор»
10. В поперечный шпагат

Прыжки подразделяются следующим образом:

1. с двух ног на две на одну (jump);
2. с одной ноги на другую с продвижением (leap);
3. с одной ноги на ту же ногу (hop);

ВРАЩЕНИЕ Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

4. КОМБИНАЦИЯ

Последним разделом урока современного танца является комбинация.

Комбинации составляются на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается.

На третьему году обучения комбинации усложняются и создаются развернутые комбинации на 32 такта. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования.

Комбинация исполняется под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала

4. Основы Акробатики.

Акробатические упражнения:

1. «Колесо» на локтях с положения стоя.
2. «Колесо» на локтях с положения, сидя на коленях.
3. Стойка на руках на середине.
4. «Мексиканка» - ноги раскрыты.
5. Боковое равновесие, рука выполняет захват под коленом.
6. Захват правой или левой ноги в кольцо одноименной рукой.
7. Захват правой или левой ноги в кольцо противоположной рукой.
8. Освоение техники правильного приземления;
9. различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево), колесо подбивка, колесо фляг

5. Постановочная работа:

Программный танец;

1. «Сокровища вселенной»
2. «МультБригада»
3. «Амазонки»

6. Репетиционная работа

Отработка танцевальных номеров

7. Уроки актерского мастерства

Маска

Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И т.п.).

Ощущения

1. Посидеть на стуле так, как сидит:

царь на троне;

пчела на цветке;

побитая собака;

наказанный ребенок;

бабочка, которая сейчас взлетит;

наездник на лошади;

космонавт в скафандре.

2. Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

3. Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

4. Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Спортивный экспромт

Учащимся предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Курочка Ряба», «Царевна-лягушка»;

Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

Чувства

Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель:

радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

- Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

- Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

Эмоциональная палитра (по А. А. Мурашову)

Предлагается прочитать какой-нибудь текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории:

- восторг, - безграничная радость, - безудержное веселье, - ирония,

- сочувствие, - доверительность, - усталость, - угроза, - отвращение.

Молекулы

Учащиеся должны передвигаться по залу в хаотичном порядке, занимая все танцевальное пространство (двигаться как молекулы), выполняя разные задания педагога:

1. На хлопок остановиться с равными промежутками между друг - другом
2. Остановиться парами с равными промежутками между друг - другом
3. Остановиться тройками с равными промежутками между друг - другом
4. Играть в шпиона (держат в поле зрения одно или двух человек)

8. Концертная деятельность.

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

9. Подведение итогов года.

Отчетный концерт в конце года..

Тематическое планирование занятий 3 год обучения.

№ занятия	Дата занятия	Содержание занятия	Время занятия (ак. час)
1	02.09	Ведение в программу. Элементы классического танца.	2
2	06.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Разогрев	3
3	09.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Разогрев	3
4	13.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Партер	3
5	16.09	Постановочная работа. «Сокровища вселенной». Элементы современного танца. Партер.	3
6	20.09	Постановочная работа. «Сокровища вселенной». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
7	23.09	Постановочная работа. «Сокровища вселенной». Элементы современного танца.	3
8	27.09 30.09	Постановочная работа. «Сокровища вселенной». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
9	04.10	Постановочная работа. «Сокровища вселенной». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
10	10.10	Элементы классического танца, элементы современного танца. Партер.	3
11	15.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
12	17.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
13	22.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
14	24.10	Актерского мастерство, элементы классического танца.	3
15	28.10	Постановочная работа. «МультБригада»	3
16	31.10	Постановочная работа. «МультБригада»	3
17	08.11	Элементы классического танца, основы акробатики.	3
18	11.11	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
19	22.11	Постановочная работа. Репетиционная работа.	3
20	25.11	Элементы классического танца, основы акробатики.	3

21	29.11	Репетиционная работа	3
22	02.12	Репетиционная работа	3
23	03.12	Репетиционная работа. «Сокровища вселенной» и «МультБригада». Смена ракурса. Репетиция по точкам	3
24.	04.12	Концертная деятельность.	3
25	06.12	Репетиционная работа. Разбор ошибок. Отработка концертного материала.	3
26	09.12	Актерское мастерство, элементы современного танца. Упражнения стрейч характера.	3
27	13.12	Постановочная работа. Основы акробатики	3
28	16.12	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
29	20.12	Репетиционная работа.	3
30.	23.12	Репетиционная работа.	3
31	24.12	Концертная деятельность	3
32	27.12	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
33	10.01	Репетиционная работа	3
34	13.01	Элементы классического танца. Прыжки, основы акробатики	3
35	17.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Повторение пройденного материала.	3
36	20.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Повторение пройденного материала.	3
37	24.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Упражнения для развития гибкости позвоночника.	3
38	27.01	Постановочная работа. «Амазонки». Знакомство с музыкой. Изучение комбинации на 8 танцевальных восьмерок. Репетиционная работа.	3
39	30.01	Постановочная работа. Основы акробатики.	3
40	03.02	Актерское мастерство, элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3

41	07.02	Репетиционная работа	3
42	10.02	Основы акробатики. Элементы современного танца.	3
43	14.02	Репетиционная работа.	3
44	17.02	Элементы современного танца	3
45	21.02	Элементы современного танца. Упражнения стрейч характера.	3
46	28.02	Постановочная работа. Репетиционная работа.	6
47	03.03		
48	07.03	Репетиционная работа.	3
50	10.03	Концертная деятельность	3
51	14.03	элементы современного танца. Составление комбинаций из выученного материала.	3
52	17.03	Постановочная работа.	3
53	21.03	Репетиционная работа	3
54	24.03	элементы современного танца.	3
55	28.03	Постановочная работа.	3
56	31.03	Основы акробатики.	3
57	04.04	Постановочная работа.	3
58	07.04	Постановочная работа.	3
59	11.04	Репетиционная работа	3
60	14.04	Постановочная работа.	3
61	18.04	Репетиционная работа	3
62	21.04	Элементы современного танца	3
63	22.04	Репетиционная работа, основы акробатики.	3
64	25.04	Концертная деятельность.	3
65	28.04	Основы акробатики.	3
66	02.05	Элементы современного танца.	3
67	05.05	Основы акробатики	3

68	12.05	элементы современного танца	3
69	15.05	Основы акробатики.	3
70	19.05	Постановочная работа	3
71	20.05	Постановочная работа, репетиционная работа.	3
72	23.05	Подведение итогов года.	2
			Итого: 216

Ожидаемые результаты

1. Воспитанники должны уметь:

- воспринимать музыкальные образы, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности;
- контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения

2. Воспитанники должны знать:

- программный материал 3 года обучения по классическому, современному танцам, танцевальный репертуар, акробатику.

3. Обладать навыками:

- эстетически переживать музыку в движениях;
- импровизации;
- здорового образа жизни.

Четвертый год обучения

Цель: Повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости и точности движений. Повышение творческой активности, импровизации.

Задачи:

В воспитании:

- Воспитывать музыкально-эстетическое сознание (эстетически переживать музыку в движениях);
- Воспитывать будущих патриотов, граждан с активной жизненной позицией;
- Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

В развитии:

- Развивать творческие способности, предлагая задания на импровизацию;
- Развивать умение видеть себя «со стороны», способность к самокоррекции.

В обучении:

- Продолжать учить детей воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности;
- Освоить программный материал по классическому и современному танцам, а также акробатики 4 года обучения.

Учебно –тематический план 4года обучения (9 – 12лет):

Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
Введение в программу	1	1	
Элементы современного танца	50	2	48
Элементы классического танца	10	1	9
Основы акробатики	30	1	29
Уроки актерского мастерства	10	1	9
Постановочная работа	58	2	56
Программный танец			
Репетиционная работа	42		42
Концертная деятельность	12		12
Подведение итогов года	3		2
Итого	216	8	208

Содержание учебно-тематического плана

1.Введение в программу. Повторение правил охраны труда, правила противопожарной безопасности, правил поведения на занятиях. Ознакомление с планом работы кружка, решение организационных вопросов.

2.Элементы классического танца:

Экзерсис на середине:

- 1.Повторяются все изученные движения третьего года в различных сочетаниях. Темп нарастает.
2. Исполнение Grand battement в cruasee вперед и назад.

Исполнение прыжков от простых к сложным:

1. SAUTE (СОТЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО ВСЕМ ПОЗИЦИЯМ НОГ
2. CHANGEMENT DE PIED (ШАЖМАН де ПЬЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ СО СМЕНОЙ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ В V-Й ПОЗИЦИИ
3. ECHAPPE (ЭШАПЕ) ПРЫЖОК С ДВУХ НОГ НА ДВЕ ИЗ V-Й ПОЗИЦИИ ВО II-Ю И ОБРАТНО
4. ASSAMBLE (АССАМБЛЕ) ПРЫЖОК ИЗ V-Й В V-Ю ПОЗИЦИЮ С ДВУХ НОГ НА ДВЕ

3. Элементы современного танца

Так же, как и в классическом танце повторяются все изученные движения. Разделы урока остаются прежними, Темп нарастает. Координация движений усложняется.

Разделы урока.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)
2. ПАРТЕР
3. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)
4. КОМБИНАЦИЯ

1. РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы танцора.

Разогрев может быть у станка, на середине класса и в партере. Может различаться по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Основная задача последовательно разогреть: стопы и ахиллесово сухожилие, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

"Разогрев", можно выделить несколько групп движений.

- ✓ движения, заимствованные из классического танца
- ✓ движения для разогрева и развития подвижности позвоночника
- ✓ упражнения stretch характера (растяжки)
- ✓ упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

I. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.
3. Изменение динамики исполнения, например, медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4
4. Соединение с releve и появление такого термина как plie releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.

II. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex)
4. Использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.

5. Соединения:

- с demi plie;
- с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
- с подъемом опорной пятки во время закрытия;
- с полуповоротами и поворотами приемом fouette;

III. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение варианта из урока народно сценического танца, т.е. скошенной стопой вдоль опорной ноги.

2. Исполнение по параллельной позиции

3. Соединения;

- с demi plie
- с подъемом на 45 и 90 градусов
- с сокращенной стопой (flex)

IV. GRAND BATTEMENT

1. С сокращенной стопой

2. С подъемом опорной пятки во время броска

3. По параллельным позициям

VI. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ

ПОЗВОНОЧНИКА

Виды движений:

1. Наклоны торса с прямой спиной (lay out)

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

Deep body bend. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов.

Side stretch.

Все наклоны сочетаются с demi и grand plie, подъемом на полу пальцы, одновременным подъемом ноги на 45 градусов или 90 градусов. Однако в любой комбинации правила остаются неизменными. Наклон в положении flat back выполняется крестом, квадратом, flat back в сторону переводиться без изменения высоты во flat back по диагонали. В сочетании с demi plie, releve и другими движениями ног составляется большое количество комбинаций, которые используются и в разделе "Разогрев".

2. Изгибы торса:

Arch (арка).

Roll down и roll up.

Изгибы комбинируются с движениями ног: demi и grand plie, releve, battement tendu, rond de jambe par terre.

3. Contraction, release, high release;

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удерживать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

При изучении contraction упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет contraction, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. Release выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Release понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

Положение high release или high lift высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного изгибается назад в грудном отделе позвоночника, но голова не запрокидывается, руки в V положении вверху. Описание движений, подобных contraction и release, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности движения.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Составление из выученных элементов единой комбинации.

VII. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА

Упражнения stretch характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения stretch характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела.

Упражнения stretch характера выполняются; у станка, на середине зала, в партере.

У станка это могут быть растяжки в положении "нога на станке" или "нога на полу". Эти растяжки используются, как правило, в конце "Разогрева", когда все мышцы ног достаточно разогреты и выполняются в медленном темпе двумя способами, либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 20 сек.

На середине зала упражнения stretch характера выполняются в различных позах и положениях. Эти упражнения очень полезны для подростков, поскольку они позволяют развить шаг и выворотность тазобедренного сустава. Все упражнения stretch характера выполняются в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от из лишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

VII.1. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

В движении swing означает моторноритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение выполняется на выдохе, подъем на вдохе.

2. ПАРТЕР

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

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут выполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позиции в другую,

- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

В партере третьего года обучения выполняются все те движения, которые изучались на первом и втором году обучения. Педагог может их усложнять по собственному усмотрению.

3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS). Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения

Мультипликация и джаз-шаги, джаз-бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями. Комбинации шагов с использованием смены уровней, прыжков, вращений. Усложнение комбинаций по сравнению с первым годом обучения.

ШАГИ

1. Шаги примитива (афротанца)
2. Шаги в джаз манере

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

<tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

<camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

<spider walk шаг П.Н. на demi plie , одновременно twist торса вправо Л. плечо вперед, П. плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов

< sugar leg шаги вперед или в сторону на полу пальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями.

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧА-ЧА-ЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других.

2. Шаги в джаз манере исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется на "раз". Это могут быть простые шаги "с носка", на demi plie, на полу пальцах, с крестные шаги.

ПРЫЖКИ

Прыжок temps saute:

По колонкам:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".
5. Исполнить contraction в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить arch торса.

7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").
8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди, по колонам:
10. За хлест назад, за хлест вперед
11. «Лягушка» - «разножка»
12. «Забор»
13. В правый и левый шпагат
14. В поперечный шпагат
15. 3 sotte+тур в прыжке по б
16. 3 sotte+тур в прыжке за хлест
17. «Флажок»
18. Прыжок в шпагат на правую или левую ногу с пролетом (со сменой ног).

Прыжки подразделяются следующим образом:

1. с двух ног на две на одну (jump);
2. с одной ноги на другую с продвижением (leap);
3. с одной ноги на ту же ногу (hop);

ВРАЩЕНИЕ Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты на различных уровнях;

5. КОМБИНАЦИЯ

Последним разделом урока современного танца является комбинация.

Комбинации состоят из движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается.

На четвертом году обучения комбинации, совершенствуются и усложняются, создаются развернутые комбинации на 64 такта. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования.

Комбинация выполняется под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала

4. Основы Акробатики.

Акробатические упражнения:

1. «Колесо» на локтях с положения стоя.
2. «Колесо» на локтях с положения, сидя на коленях.
3. Стойка на руках на середине.
4. «Мексиканка» - ноги раскрыты.
5. Боковое равновесие, рука выполняет захват под коленом.
6. Захват правой или левой ноги в кольцо одноименной рукой.
7. Захват правой или левой ноги в кольцо противоположной рукой.
8. Выход на плечо, ноги в поперечном шпагате.
9. «Пистолет» на середине.
10. Прыжок в «кольцо» двумя ногами.
11. Разнообразные поддержки в паре.
12. Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
13. Освоение техники правильного приземления;
- 14 Стойка на голове на середине зала
- 15 различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево), колесо подбивка, колесо фляг

5. Постановочная работа:

Программный танец;

1. «Ниточка за ниточкой»
2. «Таинственный мир»
3. «В ожидании ... Чудо!»
4. « Сомненья прочь!»

6. Репетиционная работа

Отработка танцевальных номеров

7. Уроки актерского мастерства

Маска

Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Чтобы лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И т.п.).

Ощущения

1. Посидеть на стуле так, как сидит:
царь на троне;
пчела на цветке;
побитая собака;
наказанный ребенок;
бабочка, которая сейчас взлетит;
наездник на лошади;
космонавт в скафандре.
2. Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.
3. Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.
4. Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Спортивный экспромт

Учащимся предлагается придумать новую эстафету для спортивных соревнований, в которой бы отражался сюжет русской народной сказки «Курочка Ряба», «Царевна-лягушка»;

Предложить комплекс производственной гимнастики для регулировщиков дорожного движения, сторожей вневедомственной охраны, дирижеров оркестра народных инструментов, проводников поездов дальнего следования.

Чувства

Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель:

радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

- Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

- Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

Эмоциональная палитра (по А. А. Мурашову)

Предлагается прочитать какой-нибудь текст так, чтобы каждая строка вне зависимости от содержания выражала какое-либо чувство, которое предстоит угадать аудитории:

- восторг, - безграничная радость, - безудержное веселье, - ирония,
- сочувствие, - доверительность, - усталость, - угроза, - отвращение.

Молекулы

Учащиеся должны передвигаться по залу в хаотичном порядке, занимая все танцевальное пространство (двигаться как молекулы), выполняя разные задания педагога:

5. На хлопок остановиться с равными промежутками между друг - другом
6. Остановиться парами с равными промежутками между друг - другом
7. Остановиться тройками с равными промежутками между друг - другом
8. Играть в шпиона (держат в поле зрения одно или двух человек)

9. Движения на хлопки.

[8. Концертная деятельность.](#)

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

[9. Подведение итогов года.](#)

Отчетный концерт в конце года.

Тематическое планирование занятий 3 год обучения.

№ занятия	Дата занятия	Содержание занятия	Время занятия (ак. час)
1	02.09	Ведение в программу. Элементы классического танца.	2
2	05.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Разогрев	3
3	09.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Разогрев	3
4	12.09	Элементы классического танца, элементы современного танца. Партер	3
5	16.09	Постановочная работа. «Таинственный мир». Элементы современного танца. Партер.	3
6	19.09	Постановочная работа. «Таинственный мир». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
7	23.09	Постановочная работа. «Таинственный мир». Элементы современного танца.	3
8	26.09 30.09	Постановочная работа. «Таинственный мир». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
9	03.10	Постановочная работа. «Таинственный мир». Элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3
10	10.10	Элементы классического танца, элементы современного танца. Партер.	3
11	15.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
12	17.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
13	21.10	Основы акробатики, элементы современного танца. Кросс	3
14	24.10	Актерского мастерство, элементы классического танца.	3
15	28.10	Постановочная работа. «В ожидании... Чудо!»	3
16	31.10	Постановочная работа. «В ожидании... Чудо!»	3
17	07.11	Элементы классического танца, основы акробатики.	3
18	11.11	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
19	14.11	Постановочная работа. Репетиционная работа.	3

20	18.11	Элементы классического танца, основы акробатики.	3
21	21.11	Репетиционная работа	3
22	25.11	Репетиционная работа	3
23	28.11	Репетиционная работа. «Таинственный мир» и «В ожидании..Чуда». Смена ракурса. Репетиция по точкам	3
24.	02.12	Концертная деятельность.	3
25	05.12	Репетиционная работа. Разбор ошибок. Отработка концертного материала.	3
26	09.12	Актерское мастерство, элементы современного танца. Упражнения стрейч характера.	3
27	12.12	Постановочная работа. Основы акробатики	3
28	16.12	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
29	19.12	Репетиционная работа.	3
30.	23.12	Репетиционная работа.	3
31	24.12	Концертная деятельность	3
32	26.12	Актерское мастерство, элементы современного танца.	3
33	09.01	Репетиционная работа	3
34	13.01	Элементы классического танца. Прыжки, основы акробатики	3
35	16.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Повторение пройденного материала.	3
36	20.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Повторение пройденного материала.	3
37	23.01	Актерское мастерство, элементы современного танца. Упражнения для развития гибкости позвоночника.	3
38	27.01	Постановочная работа. «Амазонки». Знакомство с музыкой. Изучение комбинации на 8 танцевальных восьмерок. Репетиционная работа.	3
39	30.01	Постановочная работа. Основы акробатики.	3
40	03.02	Актерское мастерство, элементы современного танца. Отработка выученного материала.	3

41	06.02	Репетиционная работа	3
42	10.02	Основы акробатики. Элементы современного танца.	3
43	13.02	Репетиционная работа.	3
44	17.02	Элементы современного танца	3
45	20.02	Элементы современного танца. Упражнения стрейч характера.	3
46	27.02	Постановочная работа. Репетиционная работа.	6
47	03.03		
48	06.03	Репетиционная работа.	3
50	10.03	Концертная деятельность	3
51	13.03	элементы современного танца. Составление комбинаций из выученного материала.	3
52	17.03	Постановочная работа. «Сомненья прочь!»	3
53	20.03	Репетиционная работа	3
54	24.03	элементы современного танца.	3
55	27.03	Постановочная работа.	3
56	31.03	Основы акробатики.	3
57	03.04	Постановочная работа.	3
58	07.04	Постановочная работа.	3
59	10.04	Репетиционная работа	3
60	14.04	Постановочная работа.	3
61	17.04	Репетиционная работа	3
62	21.04	Элементы современного танца	3
63	24.04	Репетиционная работа, основы акробатики.	3
64	28.04	Концертная деятельность.	3
65	04.05	Основы акробатики.	3
66	05.05	Элементы современного танца.	3

67	11.05	Основы акробатики	3
68	12.05	элементы современного танца	3
69	14.05	Основы акробатики.	3
70	18.05	Постановочная работа	3
71	19.05	Постановочная работа, репетиционная работа.	3
72	21.05	Подведение итогов года.	2
		216	Итого:

Ожидаемые результаты

1. Воспитанники должны уметь:

- воспринимать музыкальные образы, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности;
- контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения
- грамотно и выразительно исполнять упражнения на середине зала
- самостоятельно составлять разминочный комплекс
- передавать характер музыки средствами хореографии

2. Воспитанники должны знать:

- программный материал 4 года обучения по классическому, современному танцам, танцевальный репертуар, акробатику.
- название танцевальных элементов и фигур
- основы актерского мастерства

3.Обладать навыками:

- эстетически переживать музыку в движениях;
- импровизации;
- здорового образа жизни
- техникой трамплинных прыжков
- самостоятельной творческой деятельностью.

Список литературы.

Основная литература:

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
12. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
13. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
14. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
15. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
16. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
17. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
18. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика", Санкт-Петербург, 2000г..
19. Методическая разработка «Основы модерн-джаз танца» Султанова М.Р.